ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

BAĞIMSIZ YAŞAM BECERİLERİ 1

(3. KADEME)

DERS KİTABI

YAZARLAR

Arife TARTAR
Büşra YILDIRAN
Coşkun YENER
Fadime KOÇAK
Muhammet Sabit ERHAN
Ozan ÜNAL

DEVLET KİTAPLARI
Kitabın Basıldığı Matbaa Adı

Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları No.: 11136
Ders Kitapları Dizisi No.: 2588

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

EDİTÖR

Doç. Dr. Gizem YILDIZ

DİL UZMANI

Sevil CANPOLAT

GÖRSEL TASARIMCI

Burcu Hacer ŞENOL
Burak EROĞLU
Fatih KAPLAN
Mehmet ÖRSDEMİR
Seval YAVUZ COŞGUN

ÇOKLU ORTAM TASARIMCISI

Celalettin ŞİŞMAN
Mehmet ÖZTÜRK
Ramazan UZUNBOY

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Doç. Dr. Alper YETKİNER

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

Dr. Özgül SU ÖZENİR

REHBERLİK UZMANI

Çağla AYDIN

ISBN 978-625-8894-71-4

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 30.06.2026 tarih ve 163344308 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiştir. Kurulca bu kitabın kabul edilmiş olması ders kitabından yayınevi ve yazarın/yazarların sorumluluğunu kaldırmaz.

Baskı

Matbaanın Adı ve Ticaret Ünvanı
tel.: (0000) 000 00 00 Sertifika No.: 000000000



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

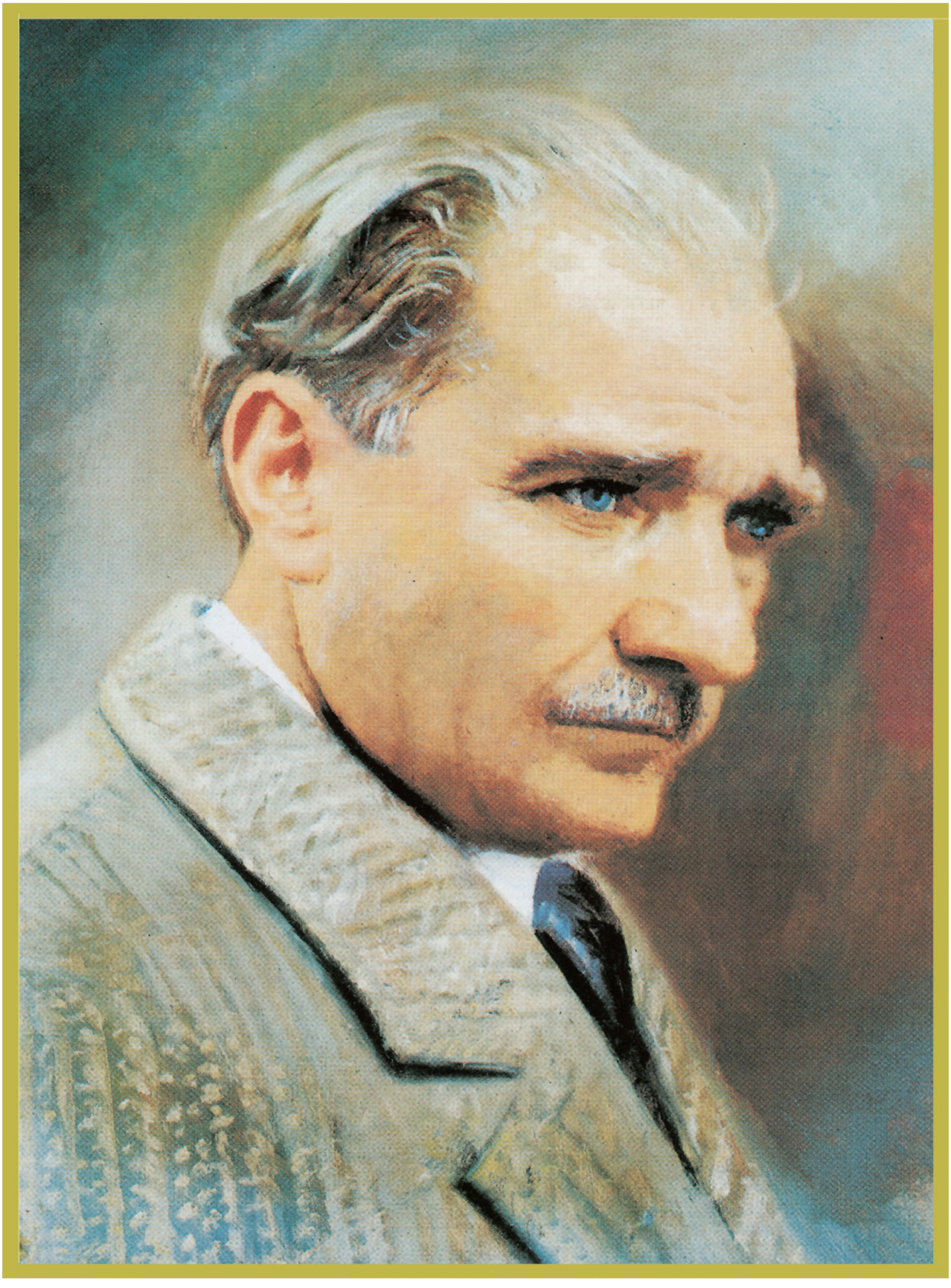
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

Kitabımızı Tanıyalım 8

1. TEMA: KENDİMİ KEŞFEDİYORUM 12

1. Bölüm: Kendimizi ve Yakın Çevremizi Tanıyalım 13

2. Bölüm: Duygularımızı Tanıyalım ve Duygularımıza Uygun Tepkiler Verelim 39

3. Bölüm: Duygularımızı Düzenleyelim 53

4. Bölüm: Dikkatimizi Sürdürelim 69

Cevap Anahtarı 88

Görsel ve Genel Ağ Kaynakçası 88

Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası 89

Türk Dünyası Haritası 90

KİTABIMIZI TANIYALIM



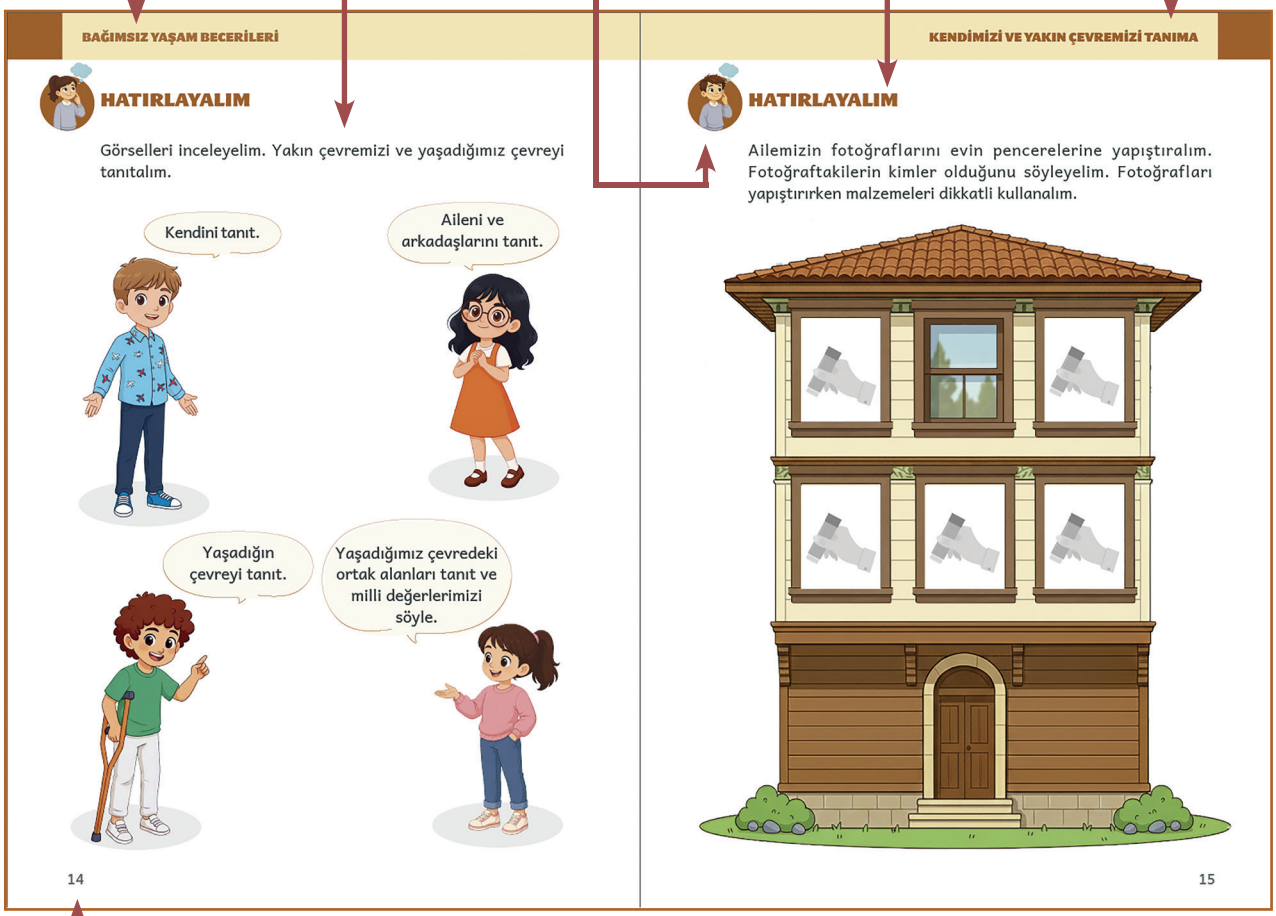
Kitap Adı

Yönerge

Öğrenme Adımı Simgesi

Öğrenme Adımı

Bölüm Adı



Sayfa Numarası

KİTABIMIZI TANIYALIM

KİTAPTA KULLANILAN SİMGELERİMİZ



Hikâye paragraflarını ve motivasyon cümlelerini belirtir.

Kesme işlemi yapacağımız etkinlikleri belirtir.

Boyama ve çizim yapacağımız sanat etkinliklerini belirtir.

Yapıştırma gibi el becerisi gerektiren görevleri belirtir.

Tıklama ya da okutma yoluyla ulaşabileceğimiz dijital içerikleri (video, oyun, ses kaydı) belirtir.

ÖĞRENME ADIMLARIMIZ



HATIRLAYALIM

Daha önce öğrendiklerimizi hatırlayarak yeni öğreneceklerimiz için zihnimizi hazırlarız.





HAZIRLANALIM

Konuyla ilgili günlük yaşamla bağlantı kurarak öğrenmeye hazırlanırız.





ÖĞRENELİM

Konuya ilişkin yeni bilgileri öğrenir ve temel kavramları keşfederiz.





UYGULAYALIM

Öğrendiklerimizi etkinliklerle uygular, bilgimizi pekiştiririz.





DEĞERLENDİRELİM

Öğrendiklerimizi gözden geçirir, neyi, ne kadar öğrendiğimizi fark ederiz.



1. TEMA

KENDİMİ KEŞFEDİYORUM

1. BÖLÜM

Kendimizi ve Yakın Çevremizi Tanıyalım

2. BÖLÜM

Duygularımızı Tanıyalım ve
Duygularımıza Uygun Tepkiler Verelim

3. BÖLÜM

Duygularımızı Düzenleyelim

4. BÖLÜM

Dikkatimizi Sürdürelim

1. Tema

1. Tema Özeti



1. BÖLÜM
KENDİMİZİ VE YAKIN ÇEVREMİZİ TANIYALIM



HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Yakın çevremizi ve yaşadığımız çevreyi tanıtalım.

Kendini tanıt.



Aileni ve arkadaşlarını tanıt.



Yaşadığın çevreyi tanıt.



Yaşadığımız çevredeki ortak alanları tanıt ve milli değerlerimizi söyle.





HATIRLAYALIM

Ailemizin fotoğraflarını evin pencerelerine yapıştıralım. Fotoğraftakilerin kimler olduğunu söyleyelim. Fotoğrafları yapıştırırken malzemeleri dikkatli kullanalım.





HAZIRLANALIM

Konuşmaları dinleyelim. Soruları cevaplayalım.

Sevgili çocuklar, şimdi yakın çevremizdeki kişilerin kimler olduğunu söyleyelim.



Mutluluğumuzu çevremizden kimlerle paylaşırız?

Üzüntümüzü çevremizden kimlerle paylaşırız?

Heyecanımızı çevremizden kimlerle paylaşırız?



ÖĞRENELİM

Ailemizden fotoğrafımızı ve isim kartımızı isteyelim. Fotoğrafımızı uygun yere yapıştıralım. Kişisel bilgilerimizi söyleyelim. Bilgilerimiz tamamlanınca görseli keserek sınıf panomuza asalım.

BEN KİMİM?

Fotoğrafım

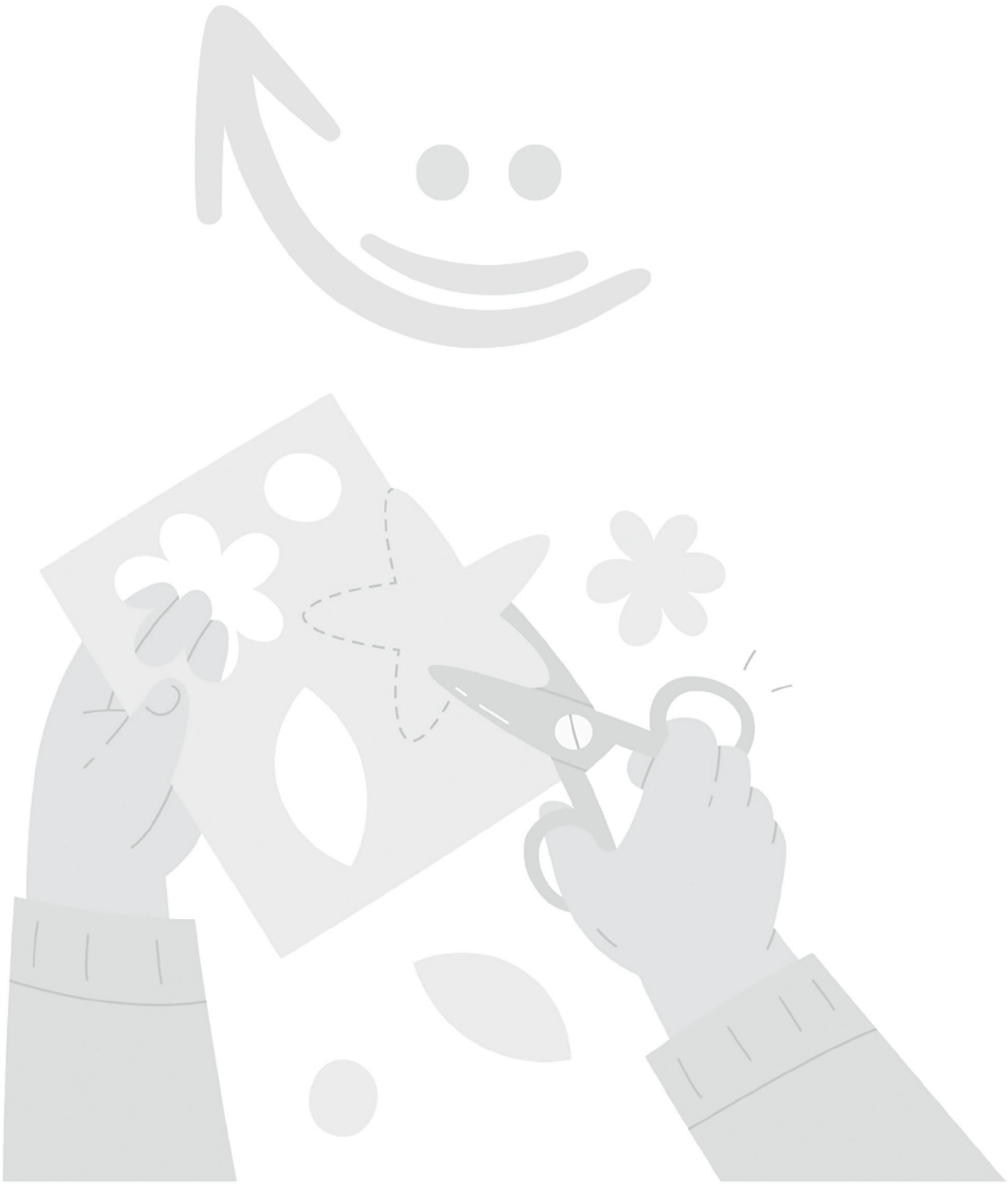
Adım Soyadım: .....

Yaşım : .....

Kilom : .....

Boyum : .....

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.

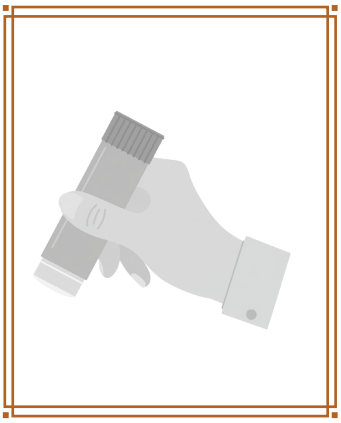




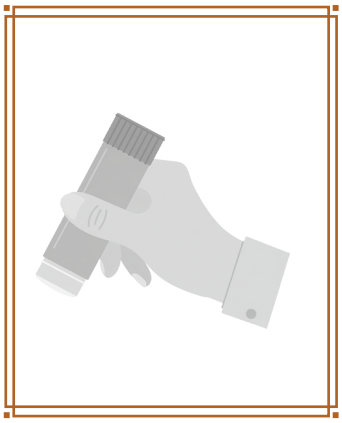
ÖĞRENELİM

Çekirdek ailemizde yer alan anne, baba ve varsa kardeşlerimize ait fotoğrafları ve isim kartlarını isteyelim. Fotoğrafları uygun yerlere yapıştıralım. Sorulan aile bireyinin fotoğrafını gösterelim.

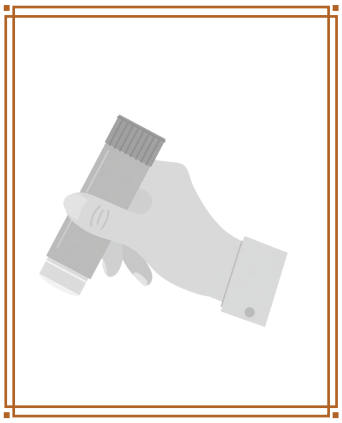
ÇEKİRDEK AİLEM



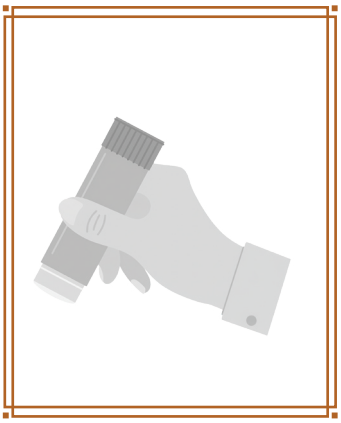
.....



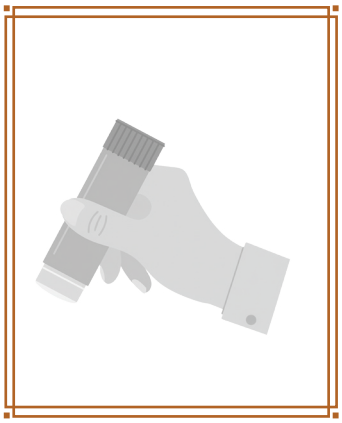
.....



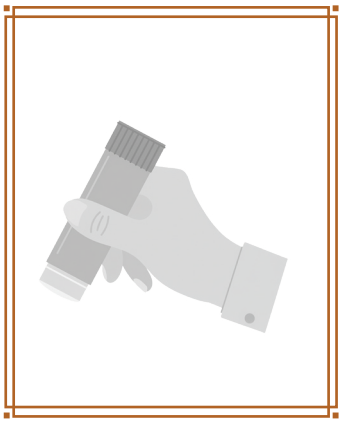
.....



.....



.....



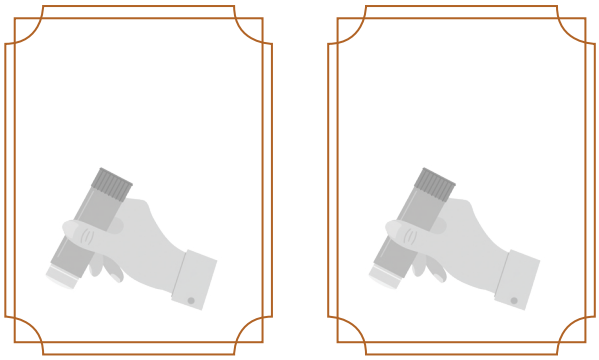
.....



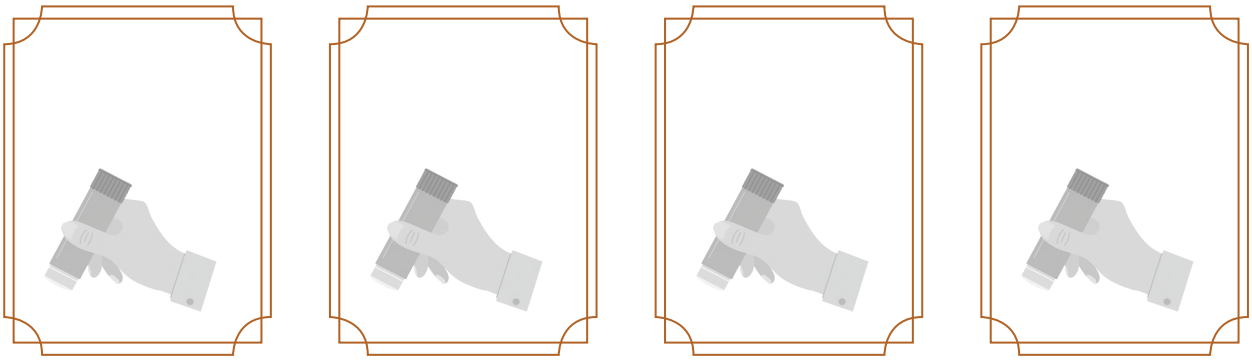
ÖĞRENELİM

Geniş ailemizdeki anneanne, babaanne, dede ve diğer yakın akrabalarımıza ait fotoğrafları ve isim kartlarını isteyelim. Fotoğrafları uygun yerlere yapıştıralım. Sorulan aile bireyinin fotoğrafını gösterelim.

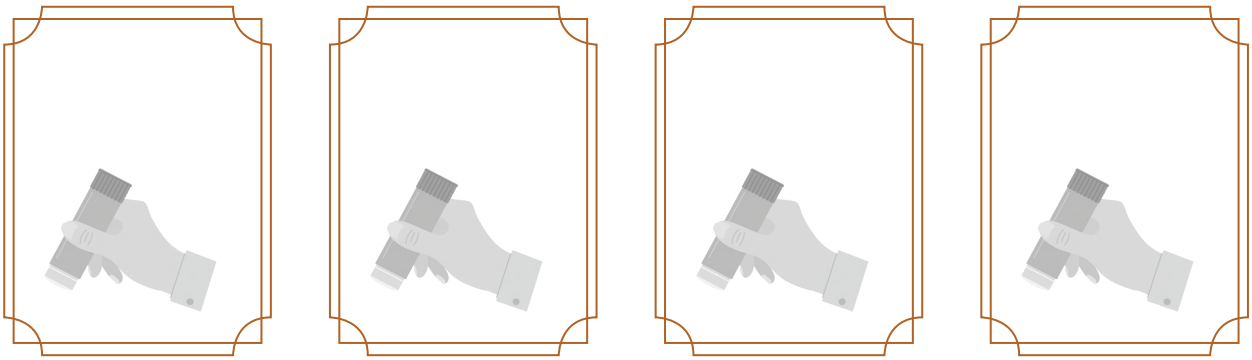
GENİŞ AİLEM



....



....



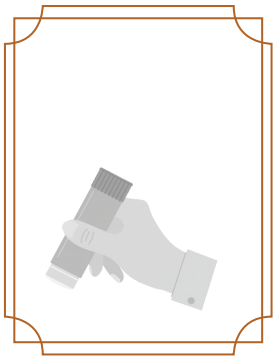
....



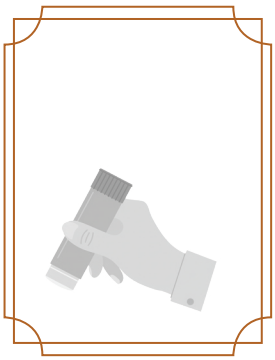
ÖĞRENELİM

Arkadaşlarımızın fotoğraflarını ve isim kartlarını isteyelim. Fotoğrafları uygun yere yapıştıralım. Sorulan arkadaşımızın fotoğrafını gösterelim.

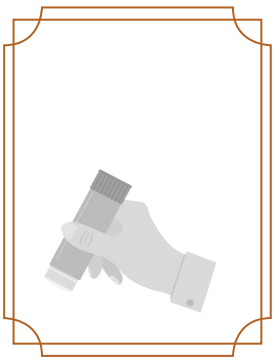
ARKADAŞLARIM



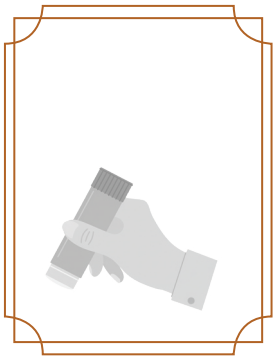
.....



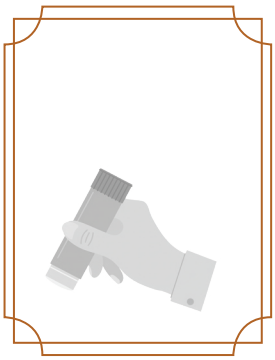
.....



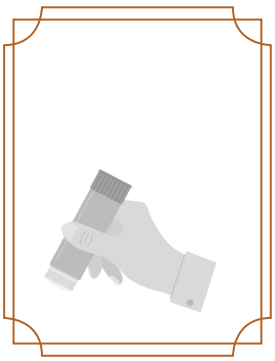
.....



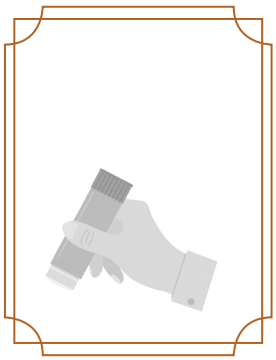
.....



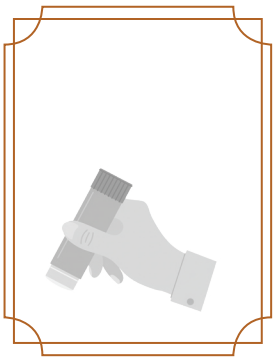
.....



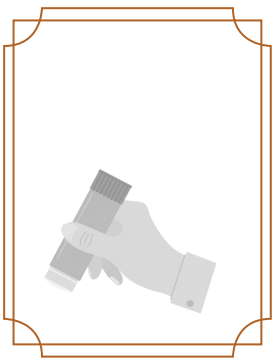
.....



.....



.....



.....



UYGULAYALIM

Kişileri fotoğrafları ile eşleştirelim.

Ben	Annem	Babam	Kardeşim

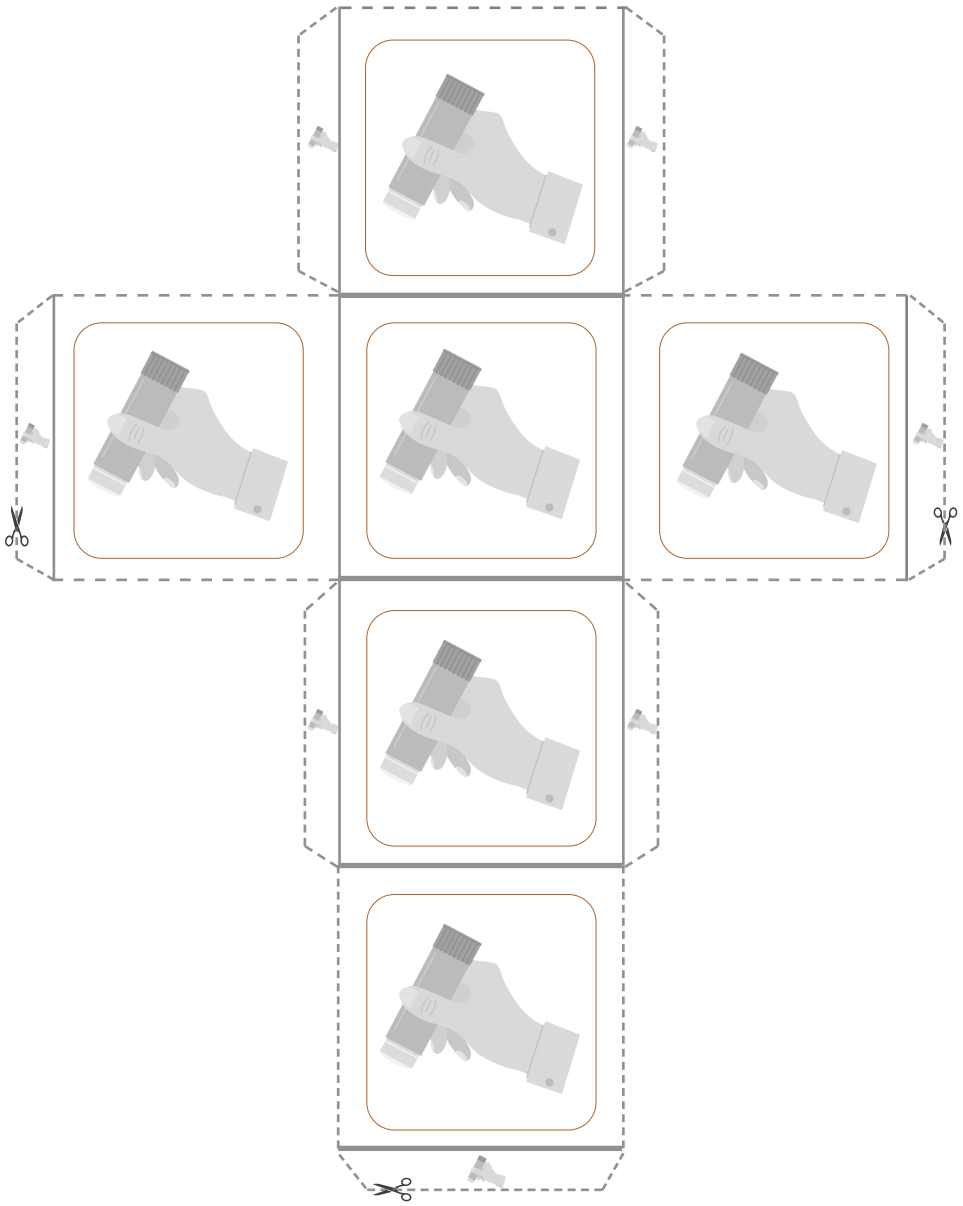
Arkadaşım	Dayım	Amcam	Halam

Anneannem	Dedem	Teyzem	Babaannem

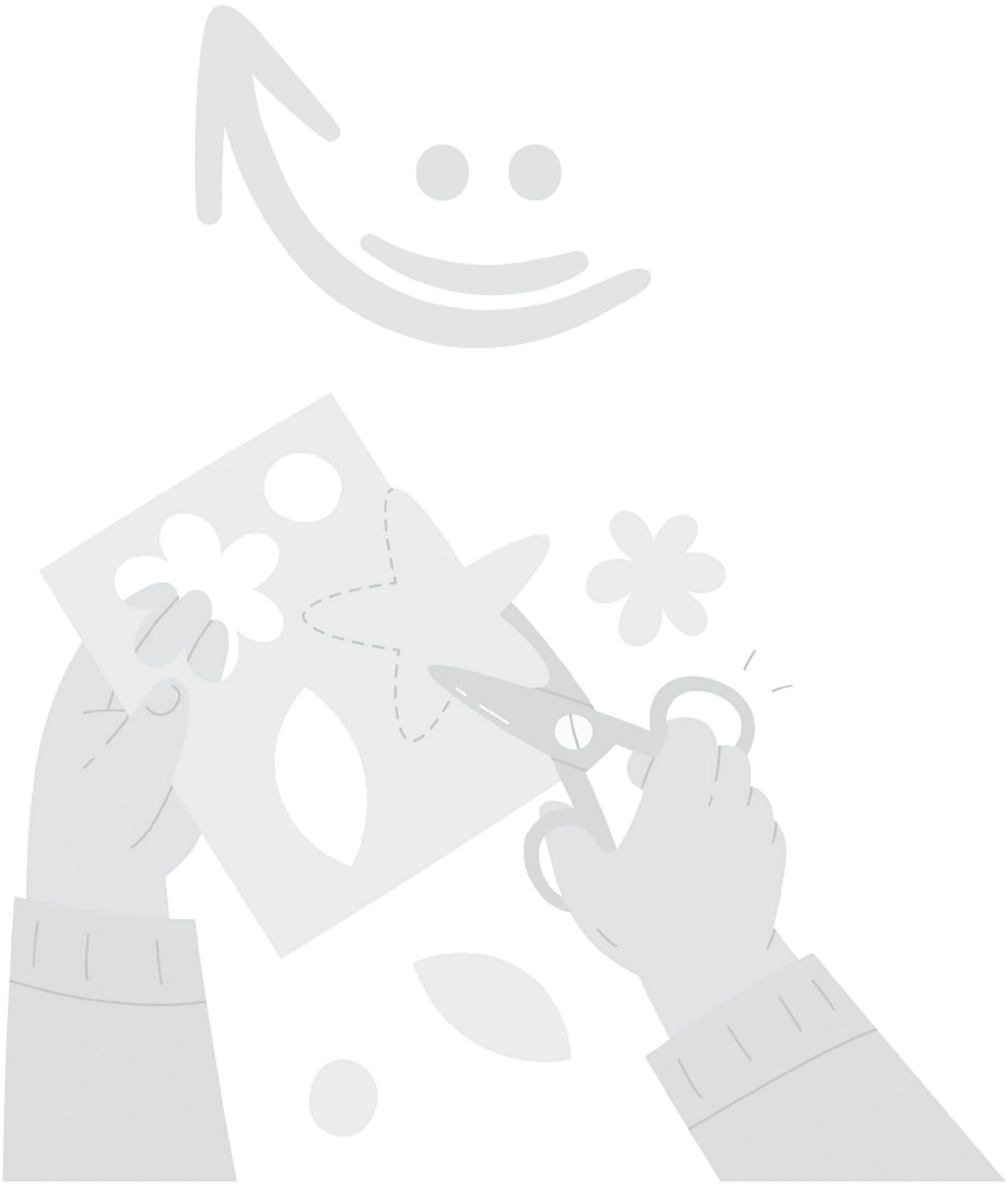


UYGULAYALIM

- Küpü dış çizgilerinden keselim.
- Kesik çizgilerden katlayıp yapıştıralım.
- Çekirdek ve geniş ailemizden altı bireyin fotoğrafını seçelim. Fotoğrafları küpün yüzlerine yapıştıralım.
- Küpü rastgele havaya atalım.
- Üste gelen fotoğrafın kim olduğunu tahmin edelim.
- Kullandığımız malzemeleri dikkatli kullanalım, israf etmeyelim.



Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.



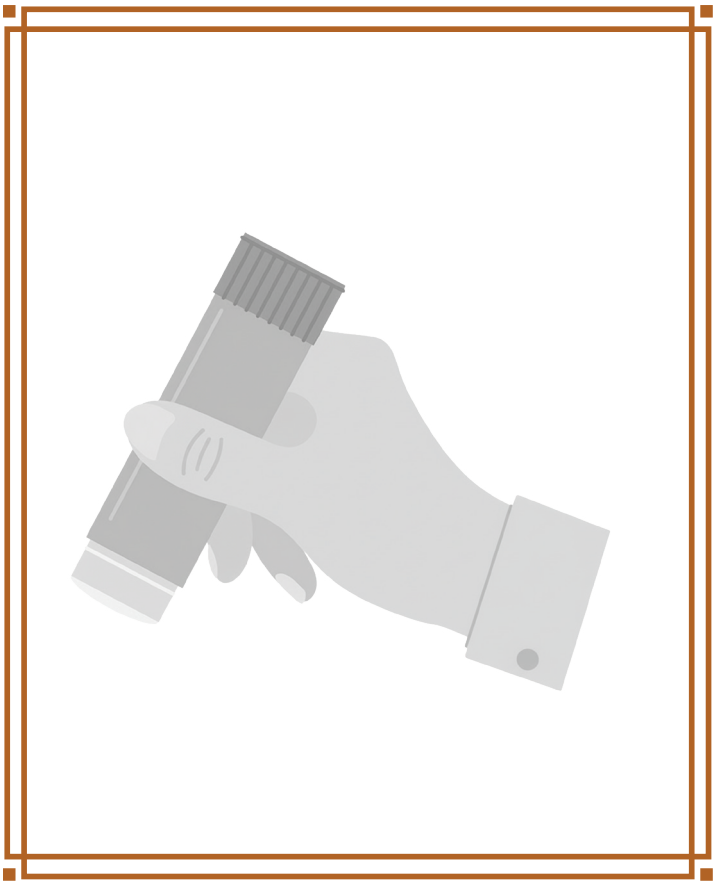


DEĞERLENDİRELİM

Kendimizin yer aldığı bir poster hazırlayalım. Hazırladığımız posteri arkadaşlarımıza tanıtalım.

PERFORMANS GÖREVİM

BEN



Performans Görevi Dereceli Puanlama Anahtarı

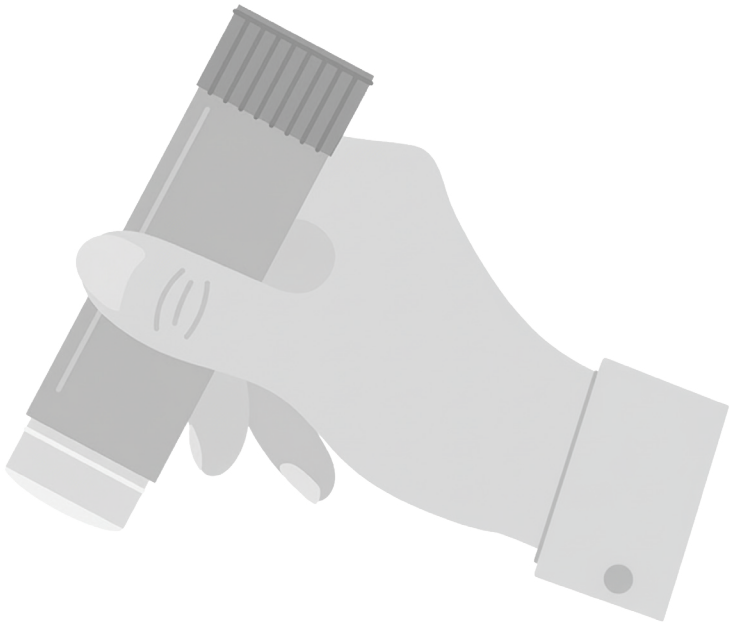


DEĞERLENDİRELİM

Yakın çevremizin yer aldığı bir poster hazırlayalım. Hazırladığımız posteri arkadaşlarımıza tanıtalım.

PERFORMANS GÖREVİM

YAKIN ÇEVREM



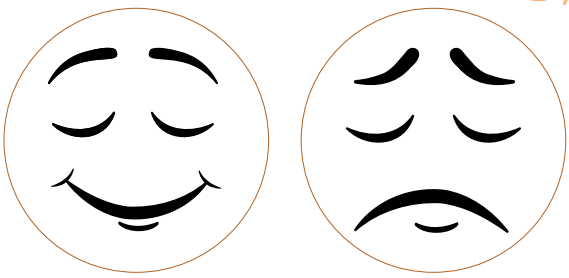


DEĞERLENDİRELİM

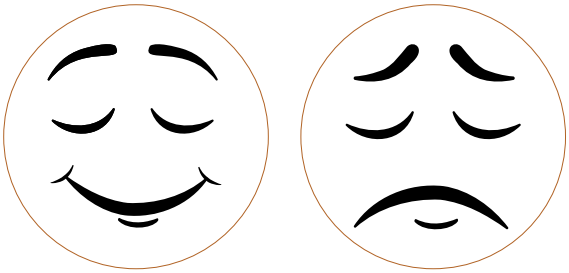
Doğru ifadelerde gülen yüzü, yanlış ifadelerde üzgün yüzü boyayalım.



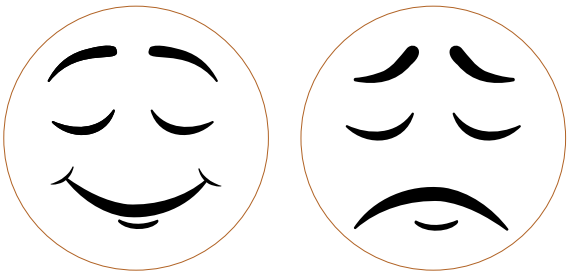
- Kendi fotoğrafımı tanıdım.



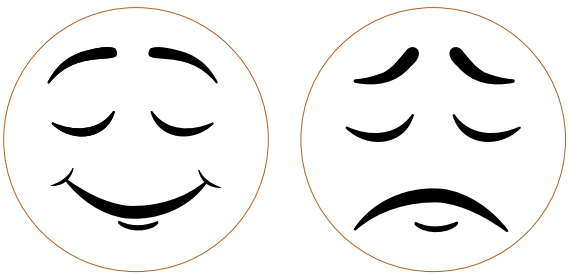
- Aile bireylerimi fotoğraflarla doğru eşleştirdim.



- Aile bireylerim hakkında bilgi verdim.



- Verilen etkinliği uygun şekilde tamamladım.





ÖĞRENELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Evin bölümlerini söyleyelim.



.....



.....

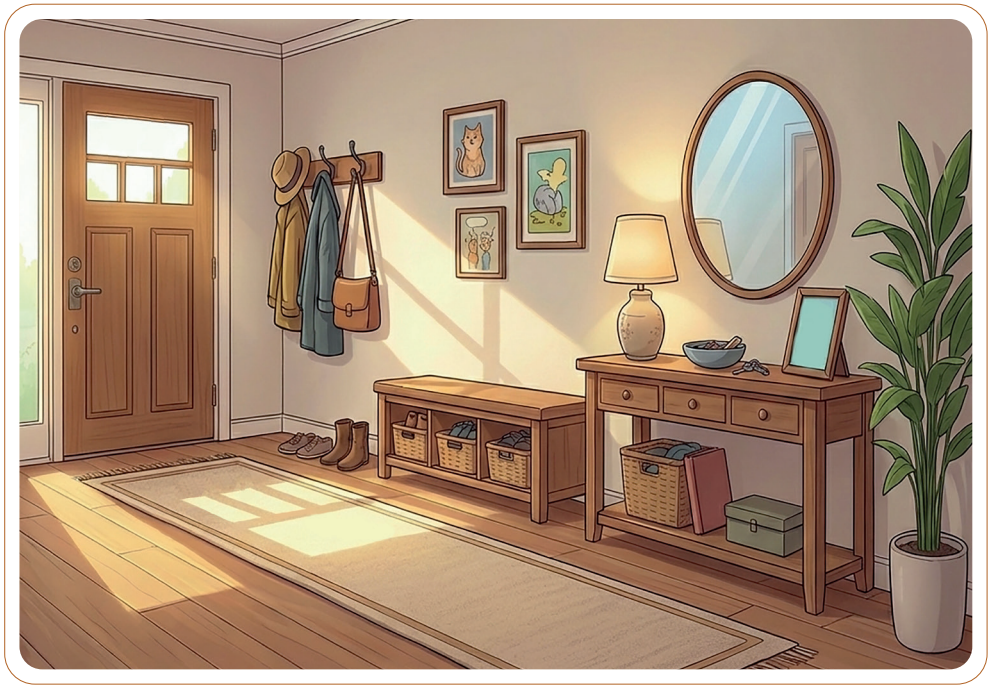


ÖĞRENELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Evin bölümlerini söyleyelim.



.....



.....



ÖĞRENELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Evin bölümlerini söyleyelim.



.....



.....

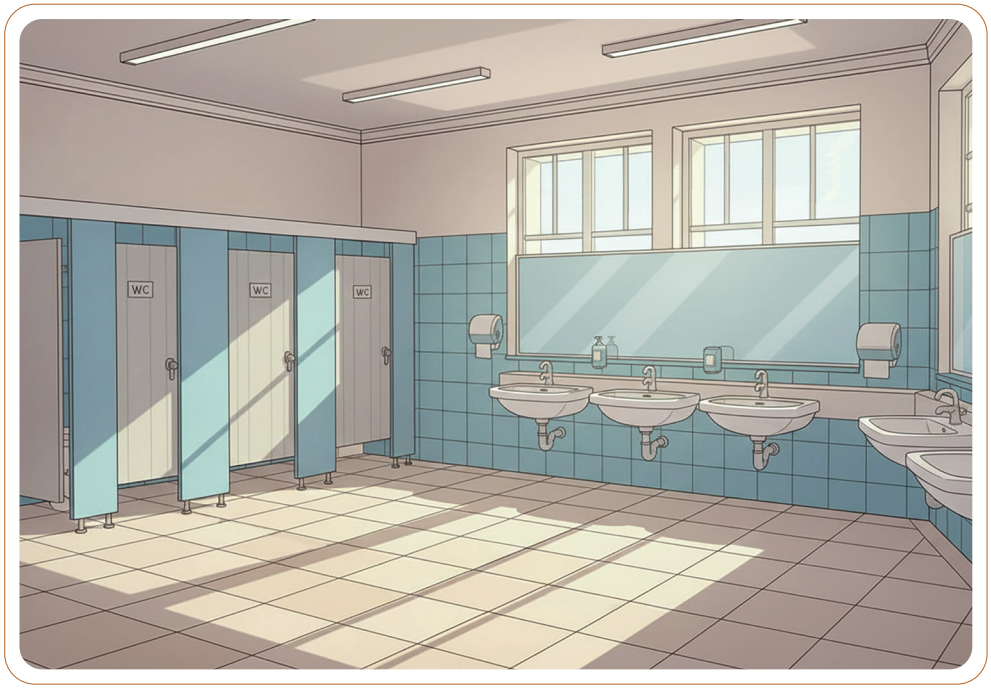


ÖĞRENELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Okulun bölümlerini söyleyelim.



.....

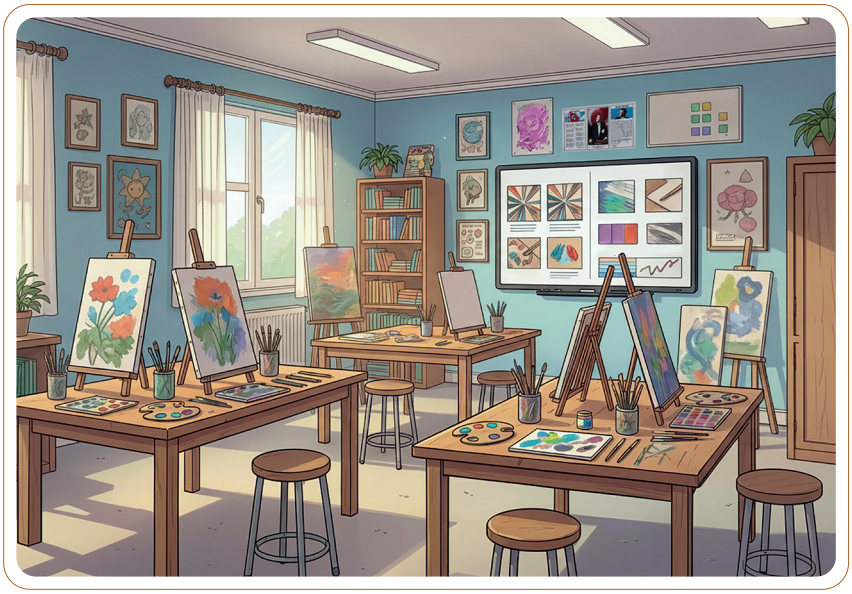


.....



ÖĞRENELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Okulun bölümlerini söyleyelim.



.....



.....



ÖĞRENELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Okulun bölümlerini söyleyelim.



.....



.....

Yaşadığımız çevredeki ortak alanlara ve millî değerlerimize saygı gösterelim.



UYGULAYALIM

Görselleri inceleyelim. Ev ve okul bölümlerini çizgi çizerek eşleştirelim.

Banyo



Yemekhane





Ev



Okul



Mutfak



Okul Tuvaleti



UYGULAYALIM

Görselleri inceleyelim. Ev ve okul bölümlerini çizgi çizerek eşleştirelim.

Sınıf



Yatak Odası





Ev



Okul



Oturma Odası



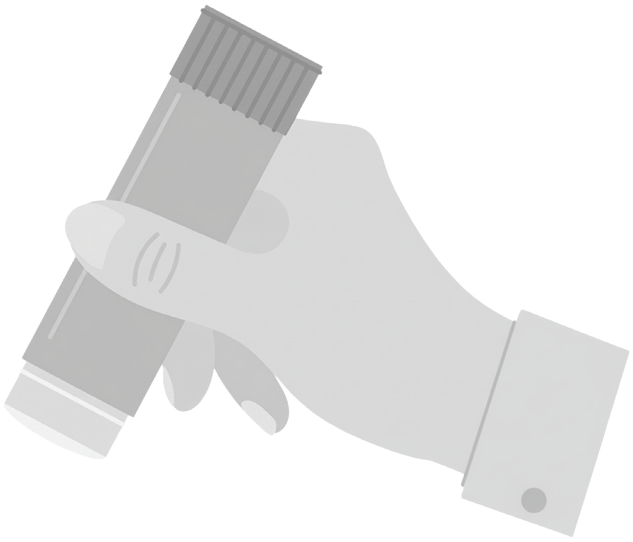
Okul Bahçesi



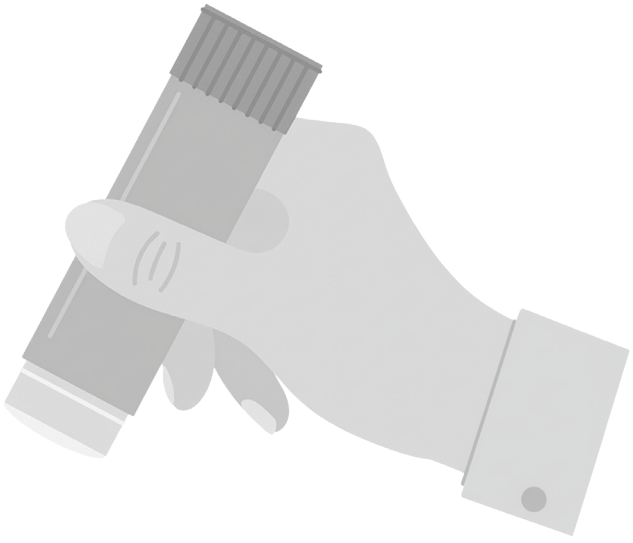
DEĞERLENDİRELİM

Kesilen görselleri uygun şekilde ev ve okul kutularının içine yapıştıralım.

Ev



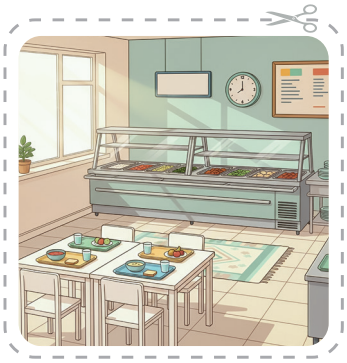
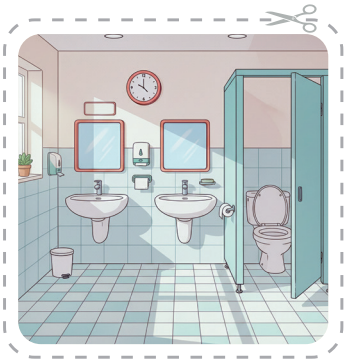
Okul





DEĞERLENDİRELİM

Verilen görselleri keselim. Görselleri uygun şekilde ev ve okul kutularının içine yapıştıralım.

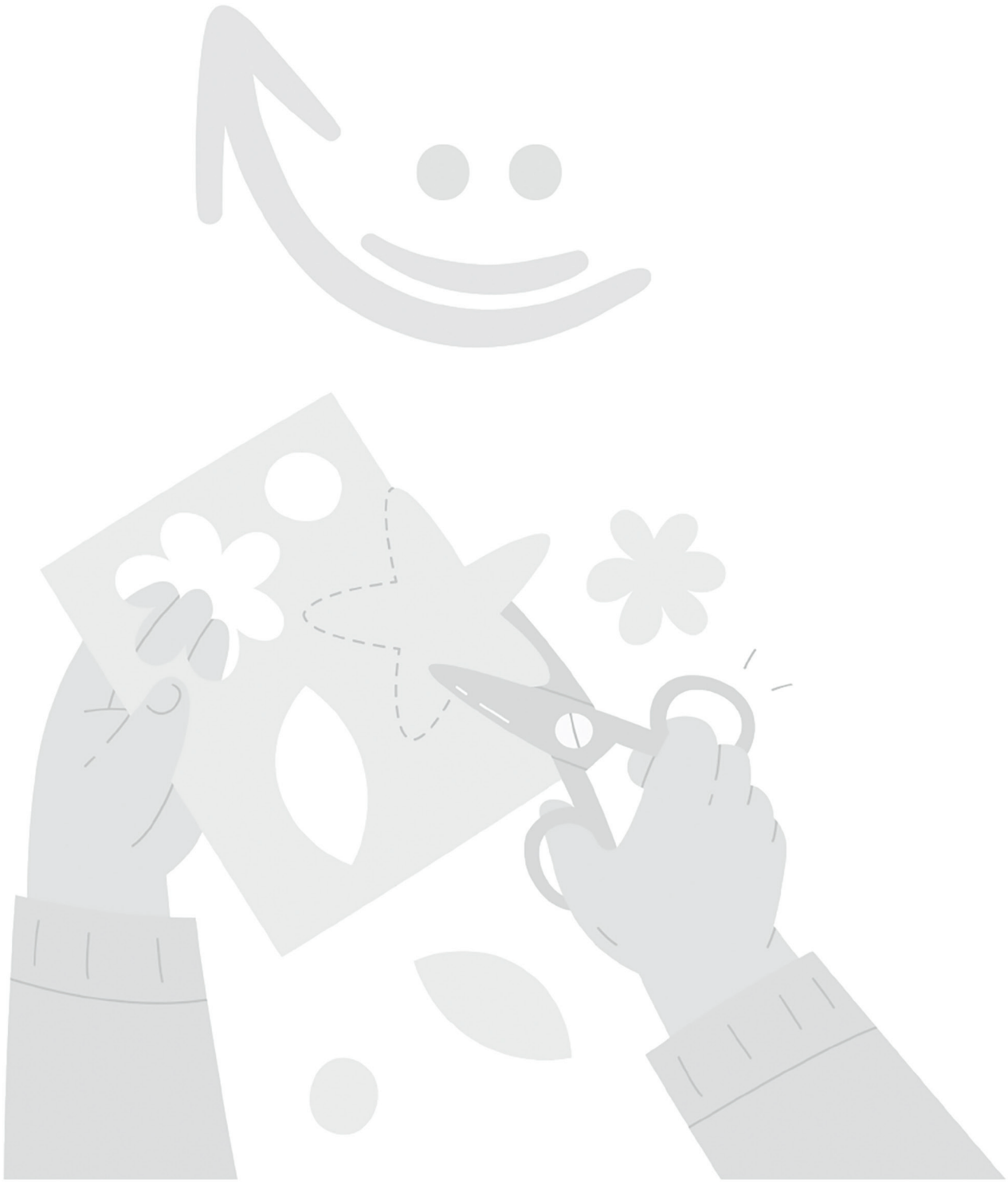







Kendini ve Yakın Çevresini Tanıma Gözlem Formu

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





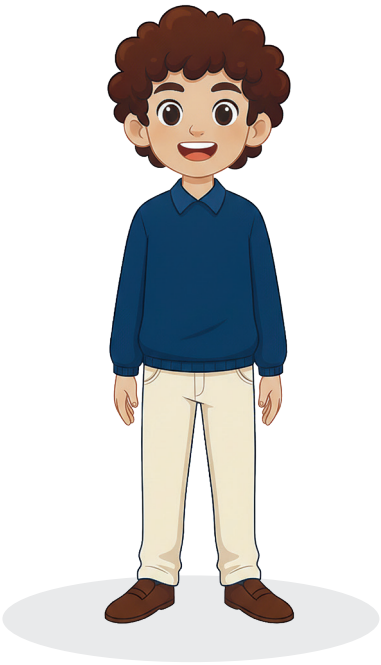
2. BÖLÜM

DUYGULARIMIZI TANIYALIM VE DUYGULARIMIZA UYGUN TEPKİLER VERELİM



HATIRLAYALIM

Mutlu çocuğu gülen yüzle, üzgün çocuğu üzgün yüzle eşleştirelim.











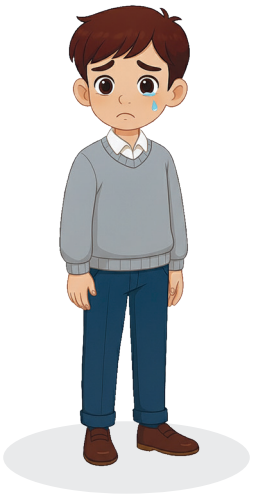
HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Soruları cevaplayalım.

Hangi çocuk mutlu hissediyor?



☐

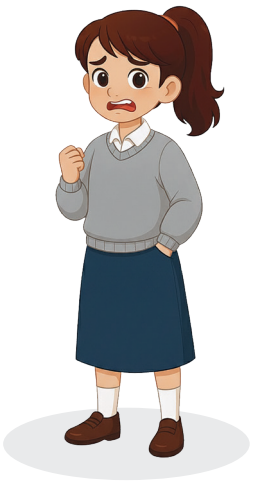


☐



☐

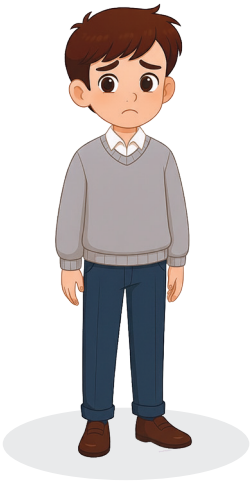
Hangi çocuk üzgün hissediyor?



☐



☐



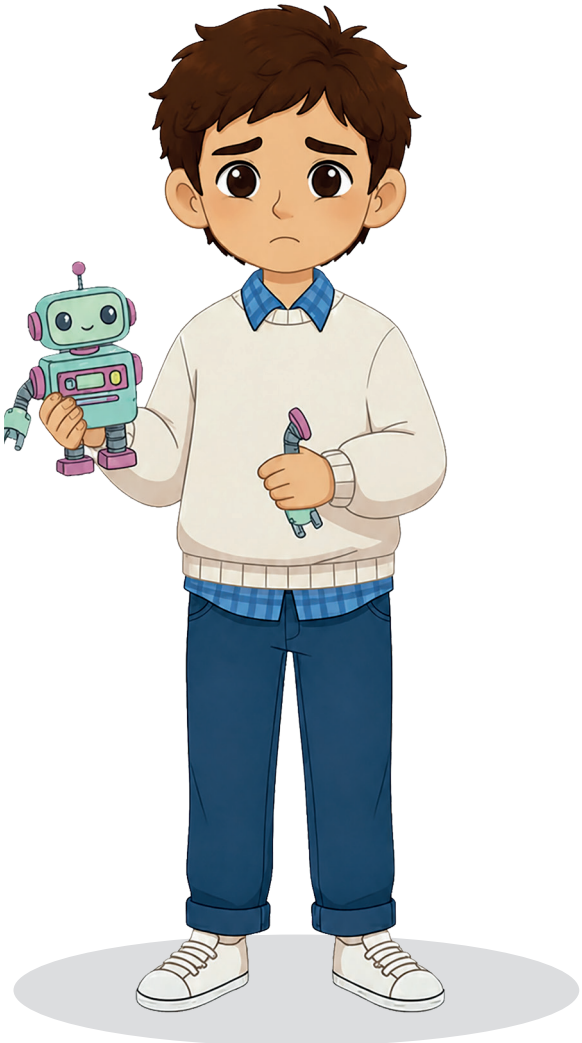
☐



HAZIRLANALIM

Çocukları dinleyelim. Nasıl hissettikleri hakkında konuşalım.

Merhaba ben Alper, en sevdiğim oyuncağım kırıldığı için üzgünüm.



Merhaba ben Burcu, bugün çok mutluyum. Çünkü annem en sevdiğim yemeği yaptı.





ÖĞRENELİM

Mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş ve şaşırmış çocuklar nasıl hissediyorlar? İnceleyelim.

ŞAŞIRMIŞ: Bazen bir şey olduğunda şaşırırız. "Aaa! Bu ne?" deriz. Gözlerimiz büyür. Ağzımız açık kalır.



KORKMUŞ: Korkunca saklanmak ya da kaçmak isteyebiliriz. Sevdiklerimizin yardımına ihtiyacımız olur.



MUTLU: Mutlu olunca gülümseriz. İçimiz kıpır kıpır olur. Güleriz.



ÜZGÜN: Üzgün olunca bazen ağlarız bazen sessiz kalırız.



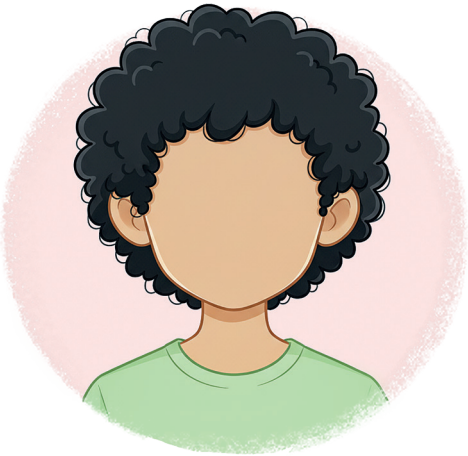
KIZGIN: Kızgın olunca kaşlarımızı çatarız.



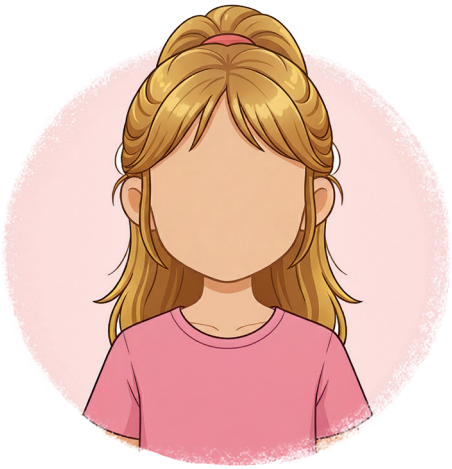


UYGULAYALIM

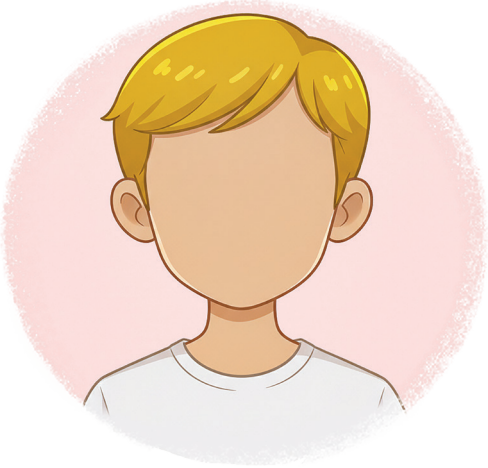
Verilen görselleri, altında yazan duygu ifadelerine uygun yüz ifadesiyle tamamlayalım. Söylenen duyguları canlandıralım.



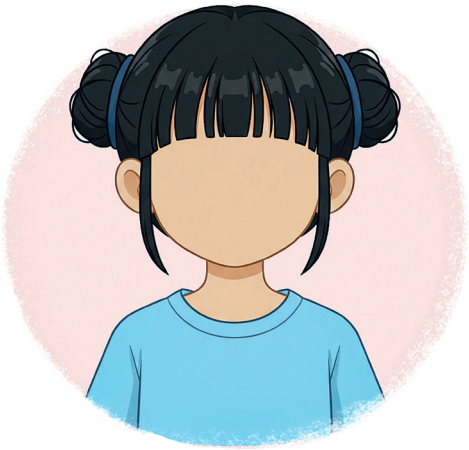
Mutluyum



Üzgünüm



Korktum



Şaşkınım



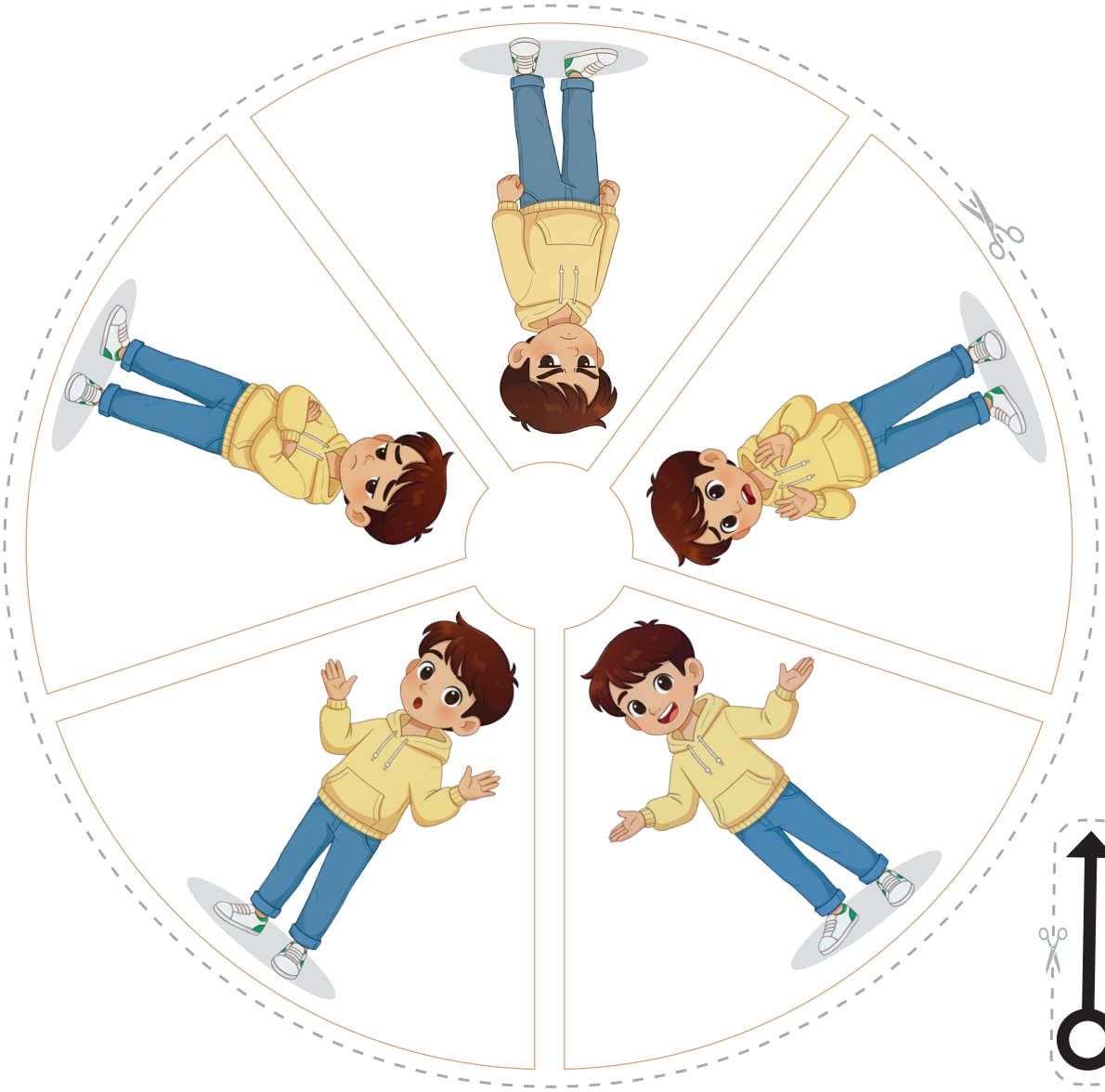
Kızgınım



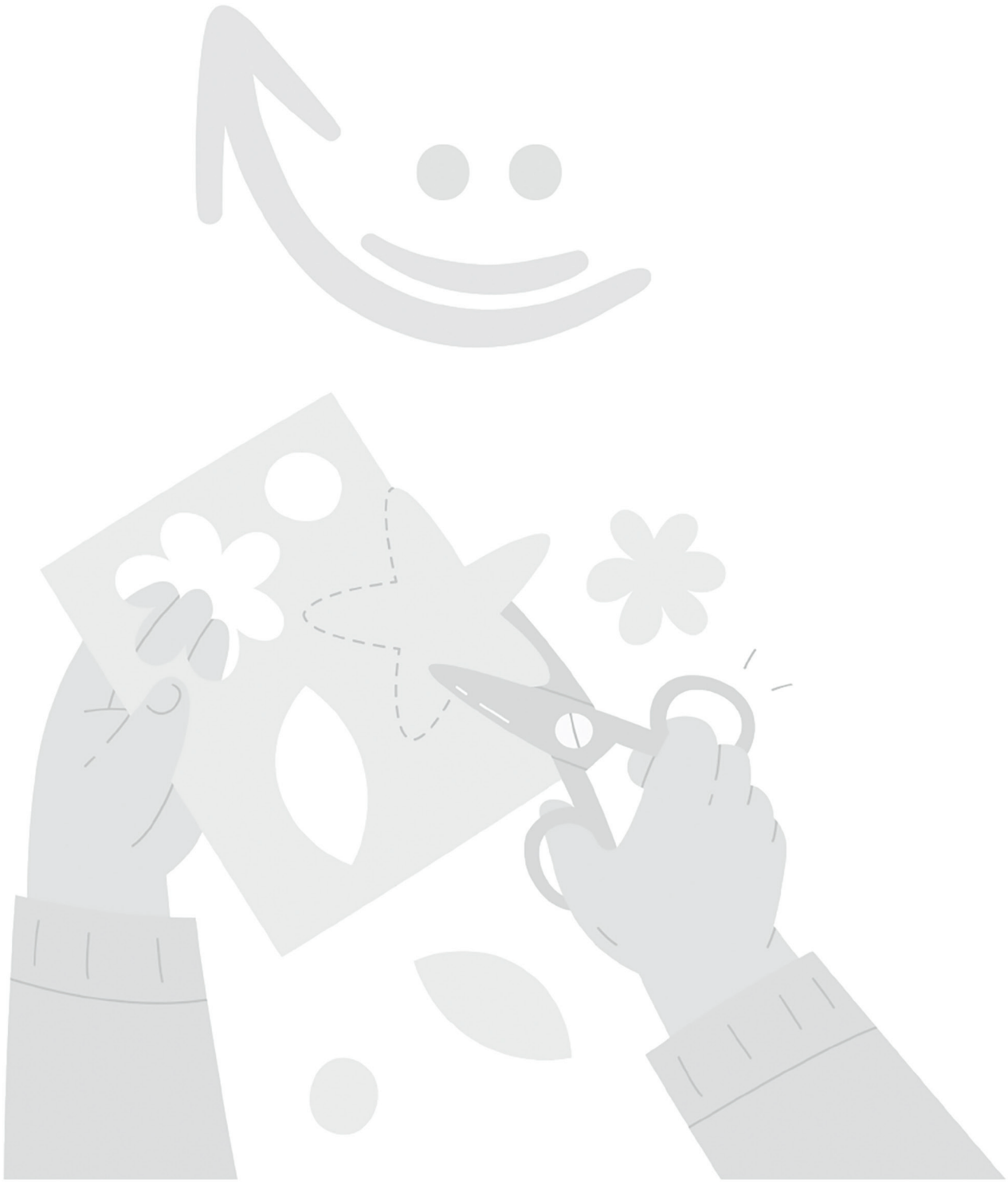
UYGULAYALIM

OYUN ZAMANI

Duygu çarkı ve ok işaretini keselim.
Çarkı mukavvaya yapıştıralım.
Kestiğimiz çarkın ortasına bir raptiye takalım.
Raptiyenin ucuna ok işaretini takalım.
Çarkı çevirelim!
Ok işaretine denk gelen duyguyu söyleyelim.
Bu duyguyu ne zaman hissettin? Konuşalım, paylaşalım.



Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.

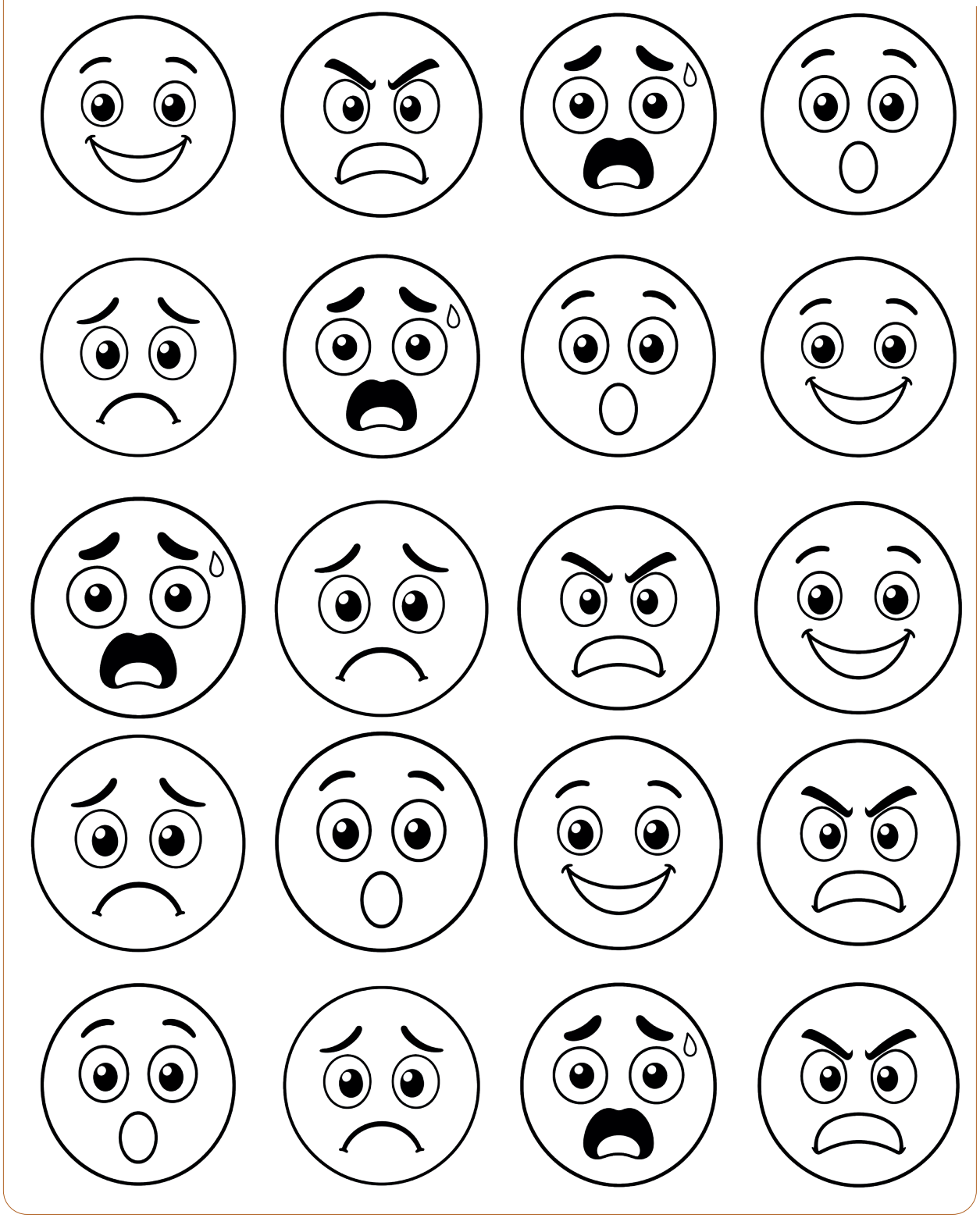




DEĞERLENDİRELİM

Söylenen duygu ifadelerini bulalım. Bulduğumuz duygu ifadesini istediğimiz renge boyayalım.







ÖĞRENELİM

Başkalarının neler hissettiğini ve bu duygulara uygun şekilde nasıl davranabileceğimizi konuşalım.



Biri ağlıyorsa üzgün olabilir. Ona destek olmak için onu dinleyebilir, sevdiği bir etkinliği birlikte yapabiliriz.

Biri kaşlarını çatmış veya dişlerini sıkıyorsa kızgın olabilir. Ona destek olmak için onu sakince dinleyebiliriz.



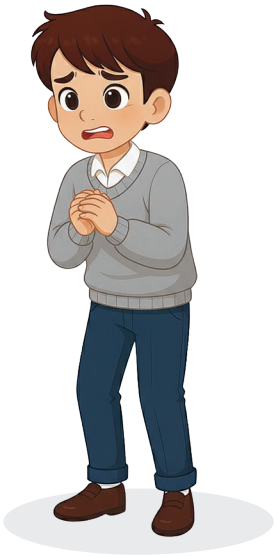


ÖĞRENELİM

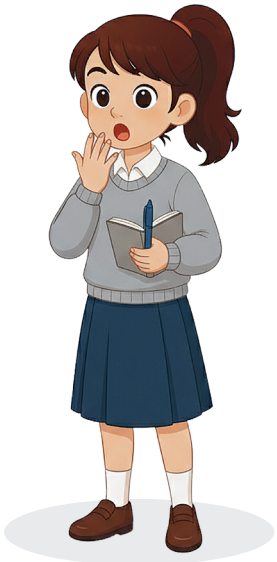
Başkalarının neler hissettiğini ve bu duygulara uygun şekilde nasıl davranabileceğimizi konuşalım.



Biri gülüyor veya kahkaha atıyorsa mutlu olabilir. Onun mutluluğunu paylaşıp birlikte sevinebiliriz.



Biri gözlerini kocaman açmış, kaçmak ya da saklanmak istiyorsa korkmuş olabilir. Ona destek olmak için onu sakince dinleyebiliriz.



Biri beklenmedik durumlarda ağzını kocaman açmış ve anlayamamış gibi bakıyorsa şaşırmış olabilir. Ona ne olduğunu sorarak durumu birlikte anlamaya çalışabiliriz.



UYGULAYALIM

Ben Okan, dün arkadaşım Mehmet Can oyuncak arabamla oynamak istedi. Mehmet Can oyuncak arabamla oynarken arabanın tekerleğini kırdı ve benden özür diledi.

Sence Okan kendini nasıl hissediyor? Sen bu durumda ne yaparsın?



Ben Fatma, sabah okula geldiğimde arkadaşlarım bana bir sürpriz hazırladı. Sınıfa girdiğimde herkes "İyi ki doğdun Fatma!" diye bağırdı. Ben de gülümseyerek teşekkür ettim.

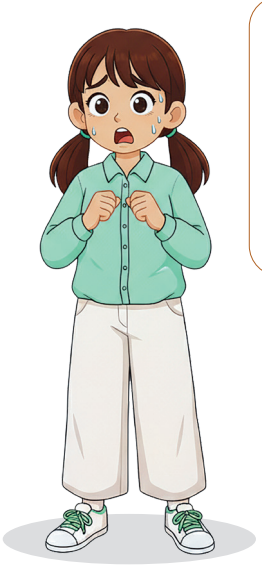


Sence Fatma kendini nasıl hissediyor? Sen bu durumda ne yaparsın?



UYGULAYALIM

Ben Dilek, bugün dersteyken bir anda balon patladı. Ne yapacağımı bilemedim, ödüm koptu.



Sence Dilek kendini nasıl hissediyor? Sen bu durumda ne yaparsın?

Ben Ahmet, sınıfta resim yaparken bir anda ışıklar kapandı. Etrafıma baktım ve sessizce öğretmenime yaklaştım.



Sence Ahmet kendini nasıl hissediyor? Sen bu durumda ne yaparsın?

Ben Sıla, teneffüste en sevdiğim kırmızı topla oynarken, topu arkadaşım Banu aldı. Topumu geri istedim ama vermedi benim de kaşlarım çatıldı.



Sence Sıla kendini nasıl hissediyor? Sen bu durumda ne yaparsın?



DEĞERLENDİRELİM

Renklerin üzerinde yer alan duygu sözcüklerini balon tutan çocuk görselleriyle çizgi çizerek eşleştirelim. Eşleştirdiğimiz balonu duygu sözcüğü ile aynı renge boyayalım.









ŞAŞIRMIŞ

MUTLU

ÜZGÜN

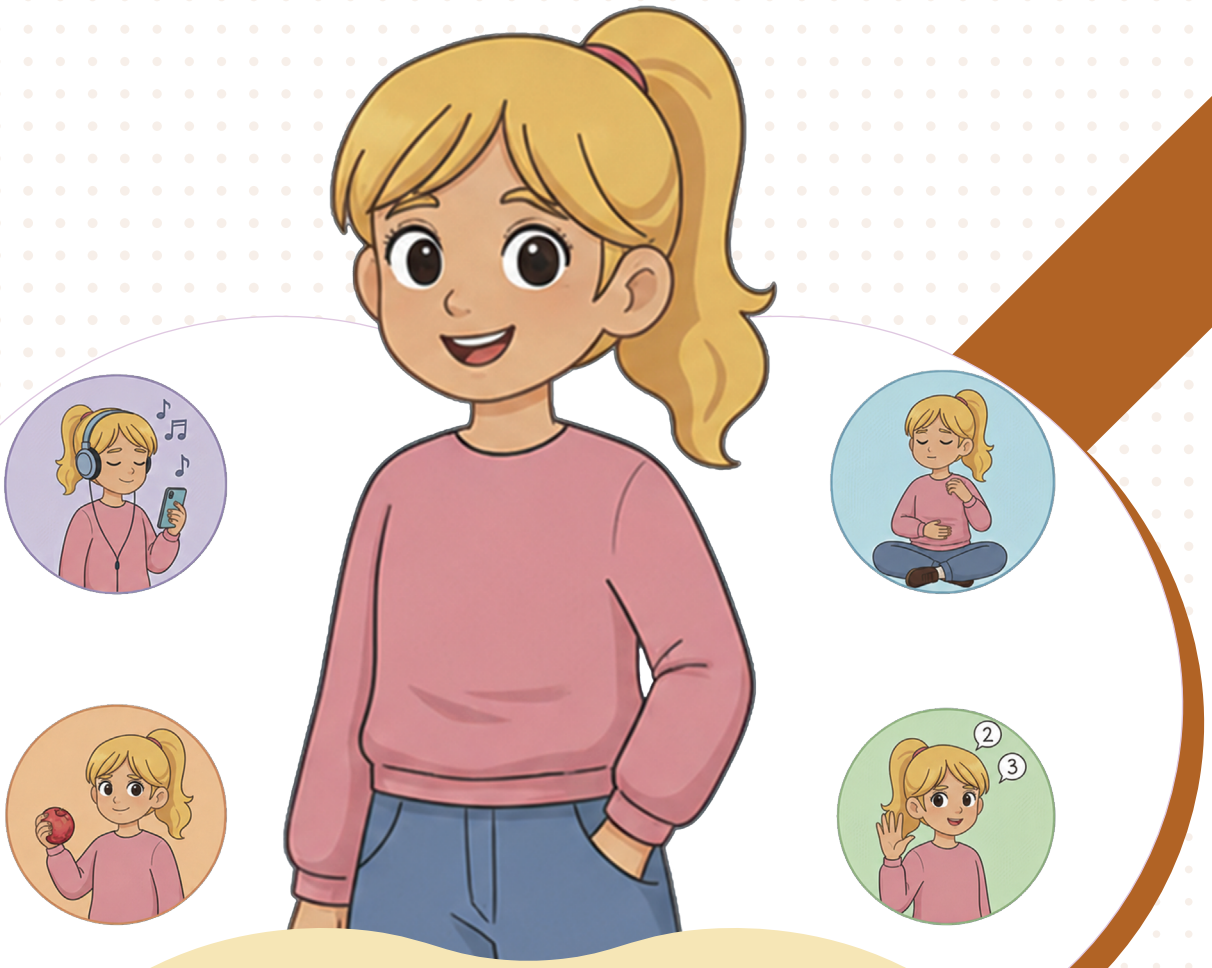
KIZGIN

KORKMUŞ





Duyguları Tanıma ve Duygulara Uygun Tepkiler Verme Kontrol Listesi



3. BÖLÜM

DUYGULARIMIZI DÜZENLEYELİM



HATIRLAYALIM

Aşağıdaki metni dinleyelim.

Teneffüste öğrenciler bahçeye çıkmak için sıraya girmiştir. Ali sıradayken bir arkadaşının onun önüne geçtiğini görür. Ali bu duruma üzülür.

Böyle bir durumda sen ne yaparsın?











HATIRLAYALIM

Aşağıdaki metni dinleyelim.

Sınıfta boyama etkinliği yapılmaktadır. Arda, en sevdiği boya kalemiyle dikkatlice bir araba resmi boyamaktadır. Kaleminin ucu aniden kırılır. Arda kalemin ucu kırıldığında ağlamaya başlar.

Böyle bir durumda sen ne yaparsın?





HAZIRLANALIM

Görselleri inceleyelim. Sorulara cevap verelim.



- Kuklalardan biri üzülmüş. Neden üzülmüş olabilir?
- Kuklalardan biri kızmış. Neden kızmış olabilir?
- Kuklalardan biri korkmuş. Sence ne olmuş olabilir?
- Kuklalardan biri şaşırmış. Sence ne olmuş olabilir?
- Kuklalardan biri mutlu olmuş. Sence ne olmuş olabilir?



HAZIRLANALIM

Görselleri inceleyelim. Sorulara cevap verelim.



Sen üzüldüğünde ne yaparsın?

Sen kızdığında ne yaparsın?

Sen korktuğunda kimden destek istersin?



ÖĞRENELİM

Bazen kendimizi üzgün, kızgın, mutlu, şaşırmış ve korkmuş hissedebiliriz. Böyle zamanlarda neler yapabiliriz? İnceleyelim.



Nefes egzersizi yapabilirim. Burnumdan nefes alıp ağzımdan verebilirim.



1'den 5'e kadar parmaklarımla sayabilirim.



Stres topu ya da yumuşak oyuncakları sıkabilirim.



Sakinleştirici müzik dinleyebilirim.



UYGULAYALIM

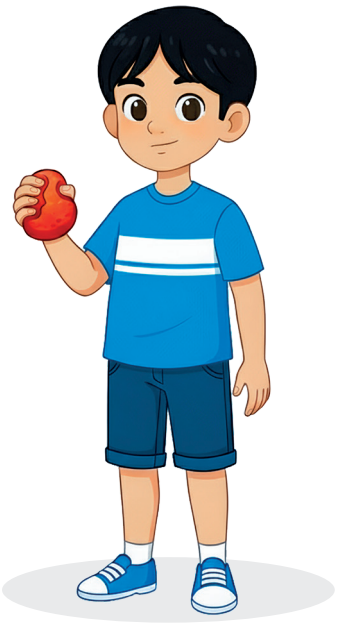
Metni dinleyip canlandıralım. Canlandırma bittiğinde sakinleşme yöntemlerinden birini seçerek uygulayalım.

Aras ve Elif sınıfta oyuncaklarıyla oyun oynamaktadır. Aras'ın sınıfta her gün oynadığı müzikli kutu oyuncağının pilleri bitmiştir. Oyuncak artık ses çıkarmamaktadır. Aras sessizleşir, başını öne eğer ve birden yüksek sesle ağlamaya başlar. Elif'in elindeki oyuncak arabayı çekerek almak ister. Oyuncağı zorla elinden alınmak istenen Elif oyuncağını vermek istemez ve ağlamaya başlar.

Nefes egzersizi yapabilirim. Burnumdan nefes alıp ağzımdan verebilirim.

Stres topu ya da yumuşak oyuncakları sıkabilirim.





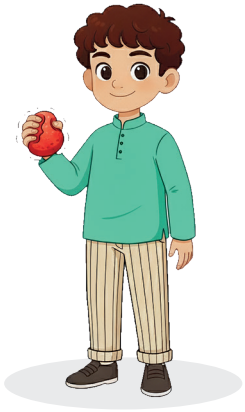


DEĞERLENDİRELİM

Kendini üzgün hissettiğinde ne yaparsın? İşaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



☐



☐



ÖĞRENELİM

Destek isteyeceğimiz kişilerin fotoğraflarını çerçevelere yerleştirelim. Fotoğrafların altına isimlerini yazalım. Üzüldüğümüzde, kızdığımızda veya korktuğumuzda kimlerden yardım isteyebileceğimizi gösterelim veya söyleyelim.

.....

.....

.....

.....



ÖĞRENELİM

Destek isteyeceğimiz kişilerin fotoğraflarını çerçevelere yerleştirelim. Fotoğrafların altına isimlerini yazalım. Sorulan kişilerin fotoğraflarını gösterelim.

.....

.....

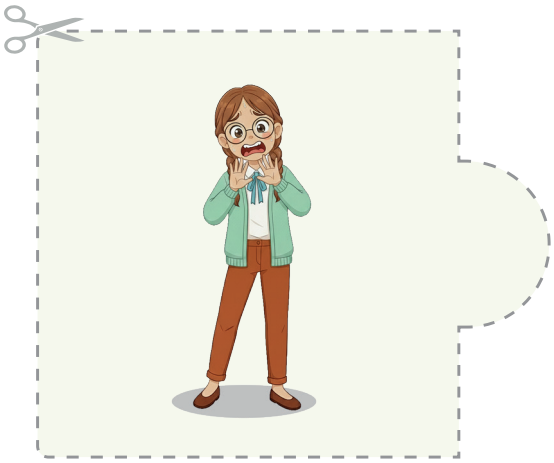
.....

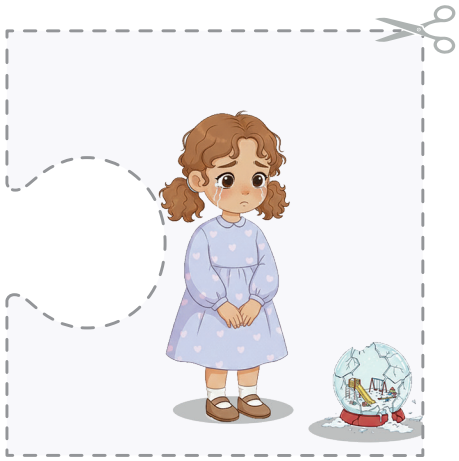
> **Üzüldüğümüzde, kızdığımızda veya korktuğumuzda kimlerden yardım isteyebileceğimizi gösterelim veya söyleyelim.**

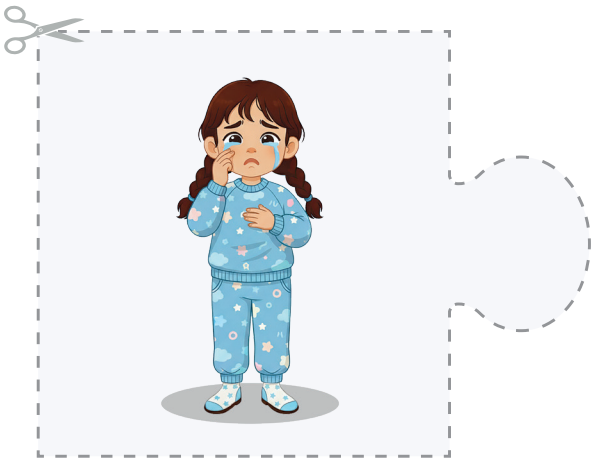


UYGULAYALIM

Yapboz parçalarını keselim. Kesilen yapboz parçalarını mukavvaya yapıştıralım. Yaşanılan duygu durumunda hangi uygun tepkilerin verilebileceğini ifade eden yapboz parçaları ile eşleştirelim.

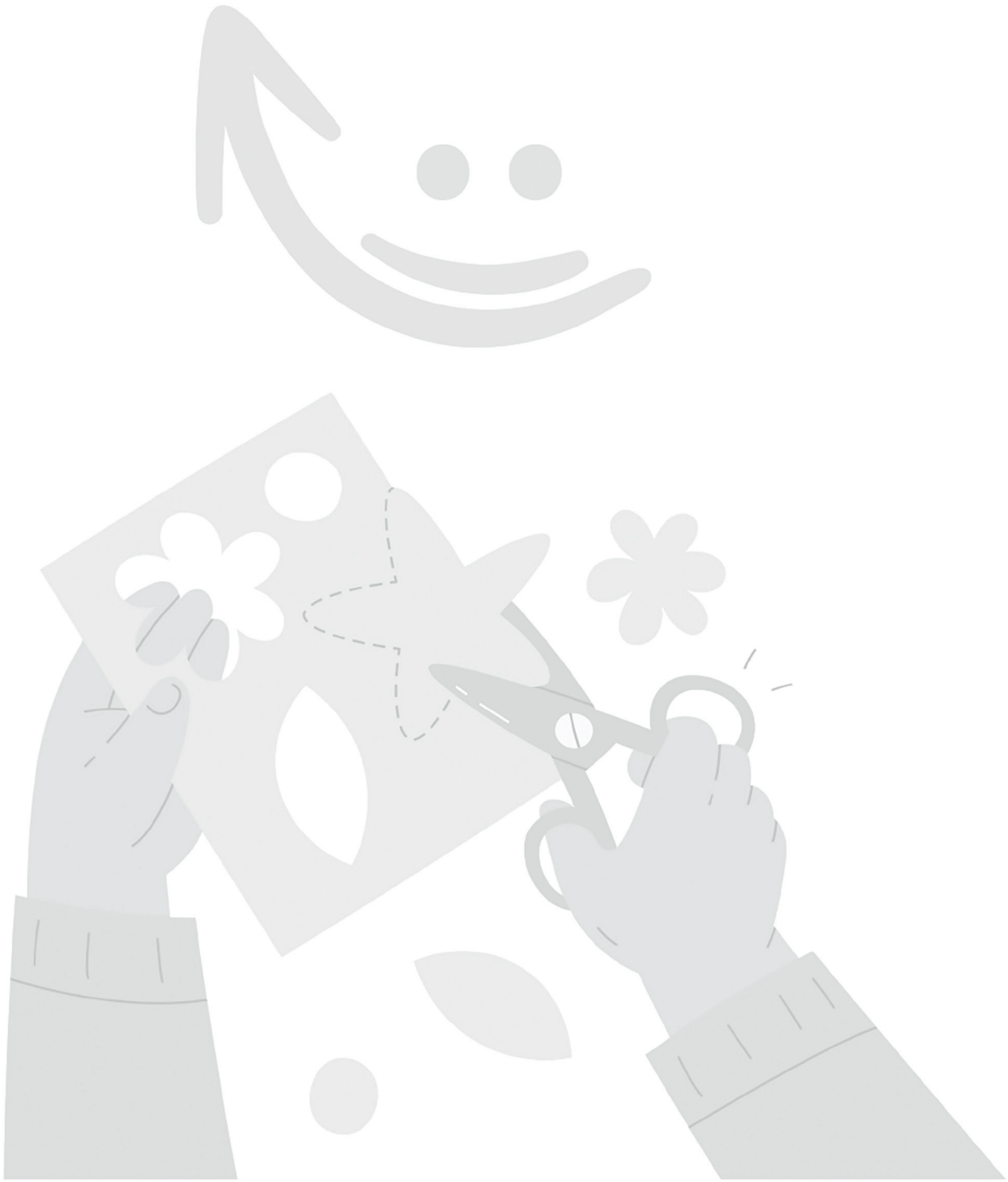








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.

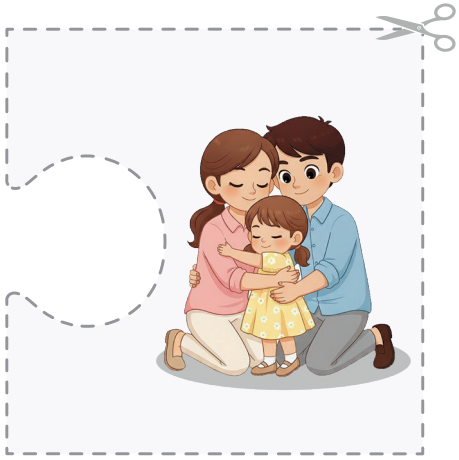




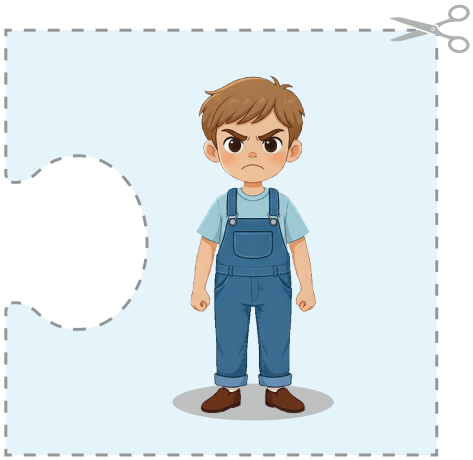
UYGULAYALIM

Yapboz parçalarını keselim. Kesilen yapboz parçalarını mukavvaya yapıştıralım. Yaşanılan duygu durumunda hangi uygun tepkilerin verilebileceğini ifade eden yapboz parçaları ile eşleştirelim.

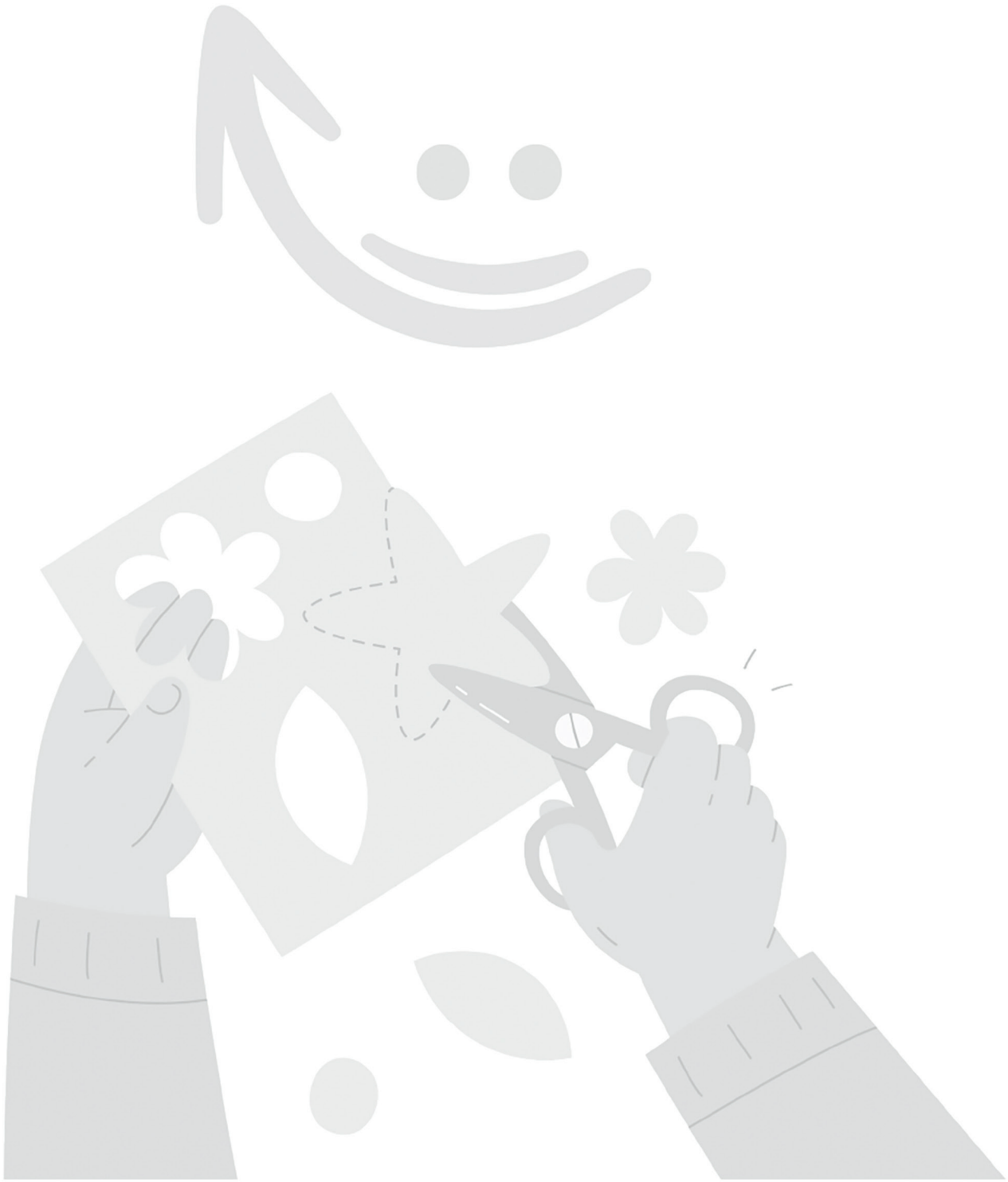








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





DEĞERLENDİRELİM

Görselleri inceleyelim. Hangi durumlarda destek isteyebilirsin? İşaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



☐



☐



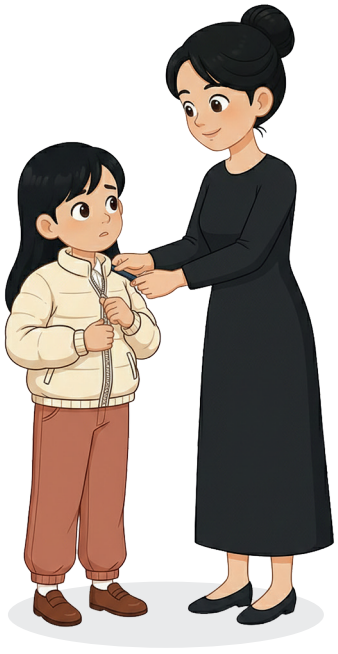
DEĞERLENDİRELİM

Aşağıdaki durumu inceleyelim. Uygun davranışı işaretleyelim.

Zeynep montunun fermuarını kapatamaz. Zeynep bu durumda ne yapmalıdır?







Montunu çıkarmalıdır. ☐

Yardım istemelidir. ☐

Duyguları Düzenleme Gözlem Formu



4. BÖLÜM
DİKKATİMİZİ SÜRDÜRELİM



HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Görseldeki çocuklar ne yapıyor? Söyleyelim.















HAZIRLANALIM

Görselleri inceleyelim. İstenilenleri gösterelim.



Güneşi göster.

Kuşu göster.

Bulutları göster.

Ağacı göster.

İp atlayan çocuğu göster.

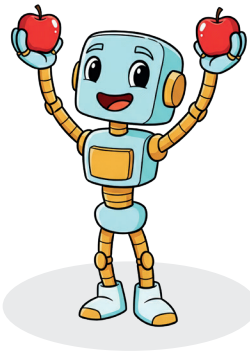
Salıncakta sallanan çocukları göster.

Çiçekleri göster.

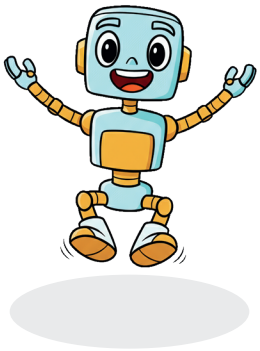


ÖĞRENELİM

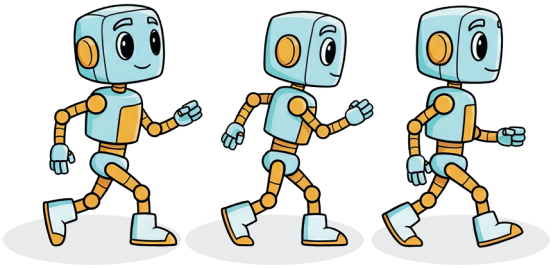
Çocuklar robot olduğunuzu düşünün, ben de siz robotların komutanıyım. Şimdi dikkatlice dinleyelim. Söylediklerimi sırası ile yapalım.



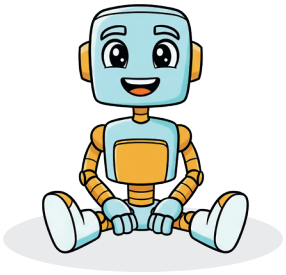
Kollarını elma toplar gibi kaldır.



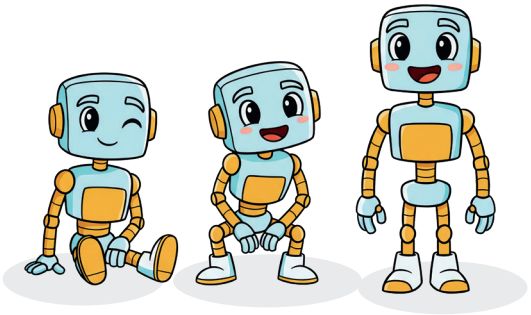
Bir kez zıpla.



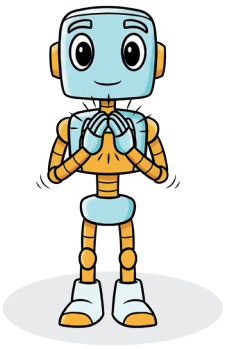
3 adım ileri yürü.



Yavaşça yere otur.



Ayağa kalk.



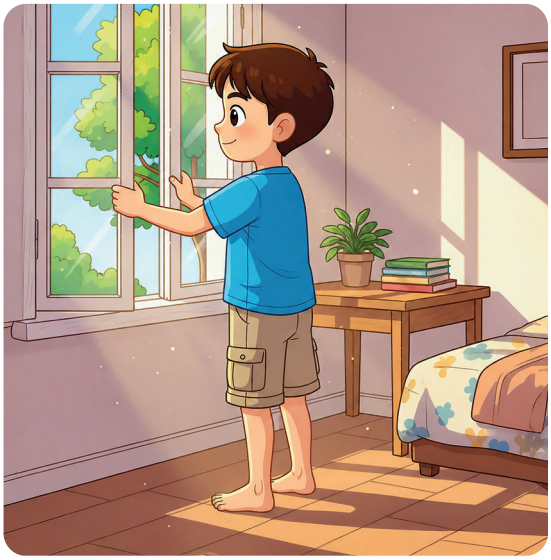
Alkış yap.



UYGULAYALIM

Cümleleri dinleyelim ve uygun olan görseli işaretleyelim.

Pencereyi aç.





Yatağını topla.







UYGULAYALIM

Cümleleri dinleyelim ve uygun olan görseli işaretleyelim.

Tahtayı sil.





Çöpleri çöp kutusuna at.









UYGULAYALIM

Cümleleri dinleyelim ve uygun olan görseli işaretleyelim.

Ellerini yıka.



☐



☐



☐

Montunu askıya as.



☐



☐



☐



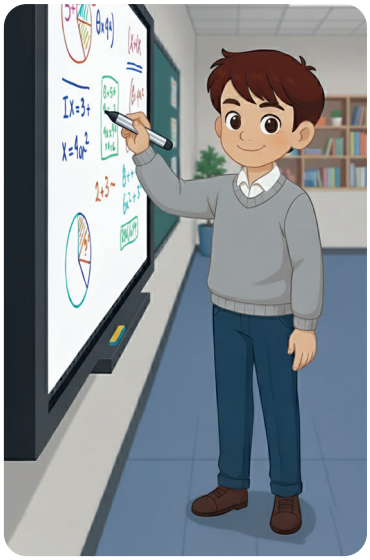
UYGULAYALIM

Cümleleri dinleyelim ve uygun olan görseli işaretleyelim.

Çantandan kitabını çıkar.



☐



☐



☐

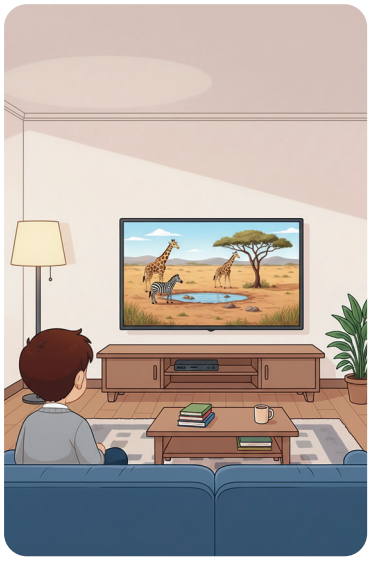
Yemekhanede sıranı bekle.



☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Cümleleri dinleyelim. Söyleneni yapalım. Yerine getirilen her cümleden sonra bir yıldız boyayalım.



1. Bir kalem al.	
2. El salla.	
3. Sandalyeye otur.	
4. Kitaplıktan bir tane kitap getir.	
5. Bu çöpü çöp kutusuna at.	
6. Islak mendille sıranı sil.	
7. Çantandan boya kalemlerini çıkar.	
8. Bir nesneyi al, arkadaşına ver.	



ÖĞRENELİM

Görseli inceleyelim. Soruları cevaplayalım.

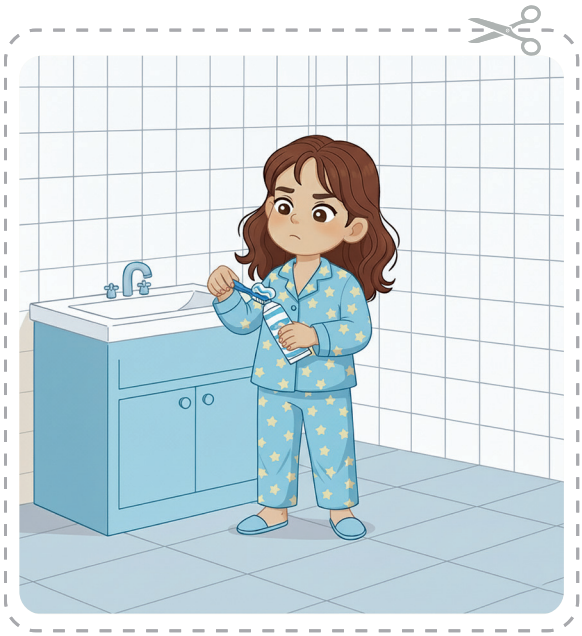


- İp atlayan çocukları göster.
- Kaydıraktan kayan çocuğu göster.
- Bankta oturan yaşlı amcayı göster.
- Köpeği göster.
- Piknik yapan aileyi göster.
- Piknik sofrasını göster.



UYGULAYALIM

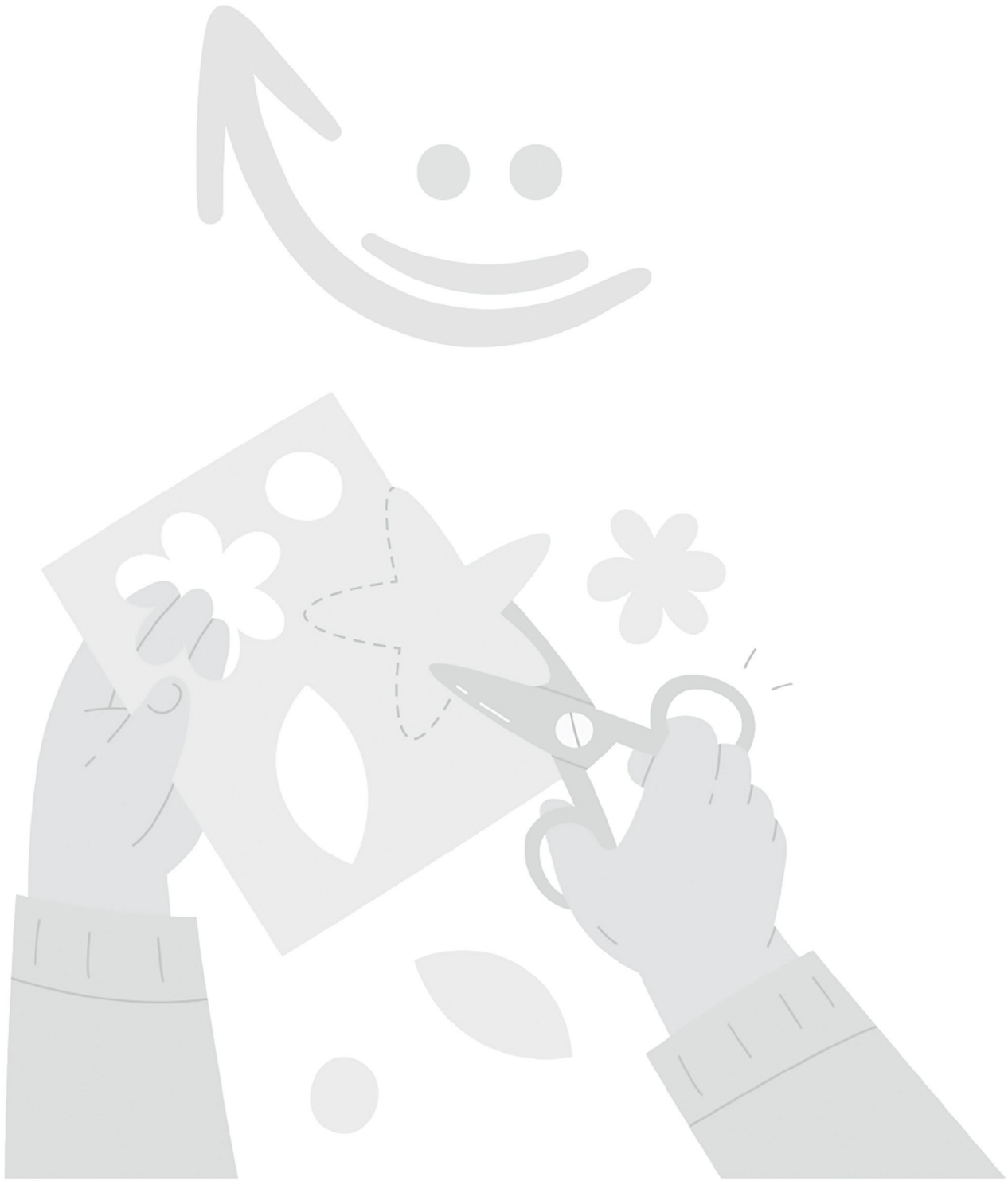
Kesik çizgileri takip ederek verilen olay kartlarını keselim. Oluş sırasına göre kartları sıralayalım.







Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

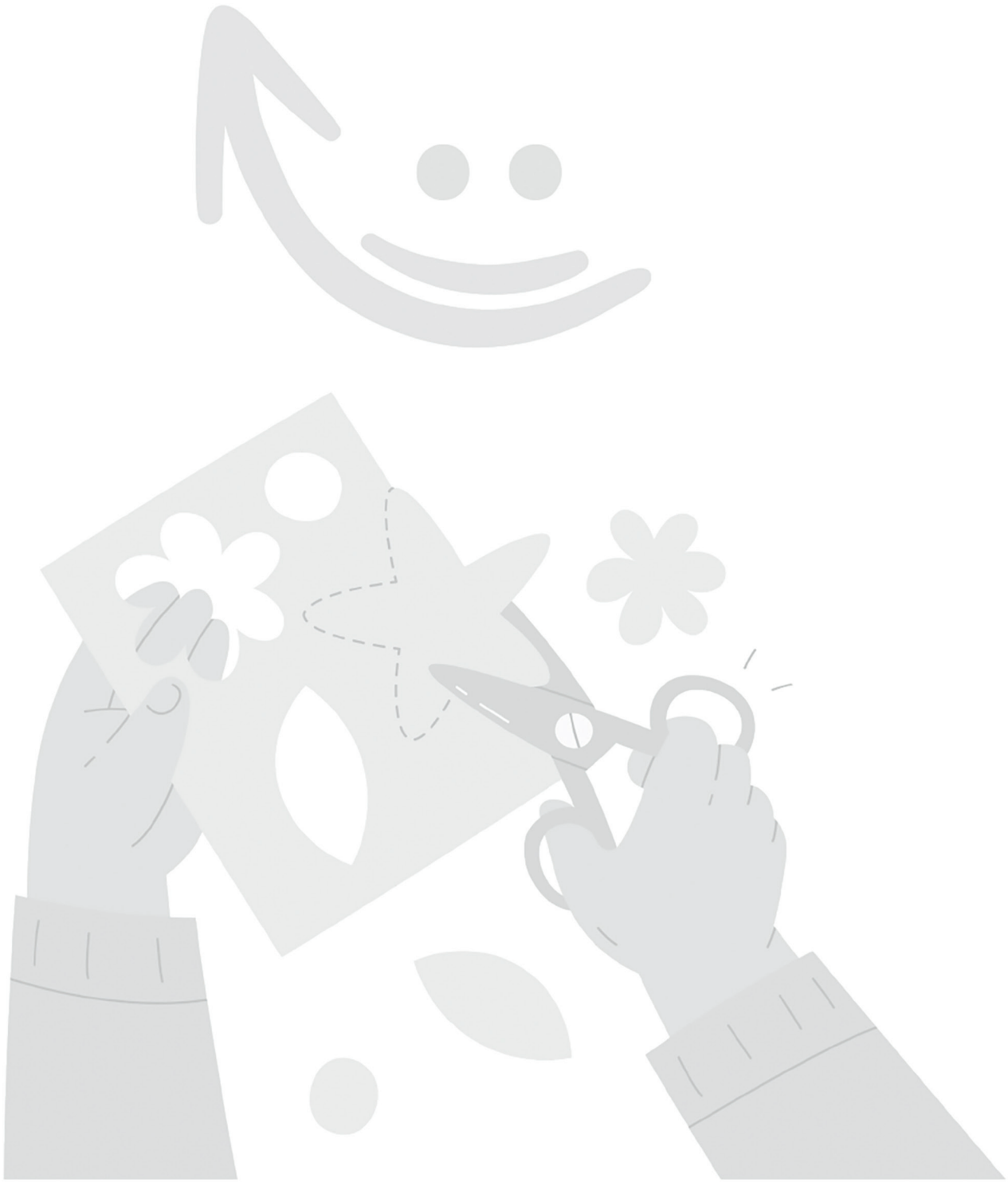
Kesik çizgileri takip ederek verilen olay kartlarını keselim. Oluş sırasına göre kartları sıralayalım.







Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

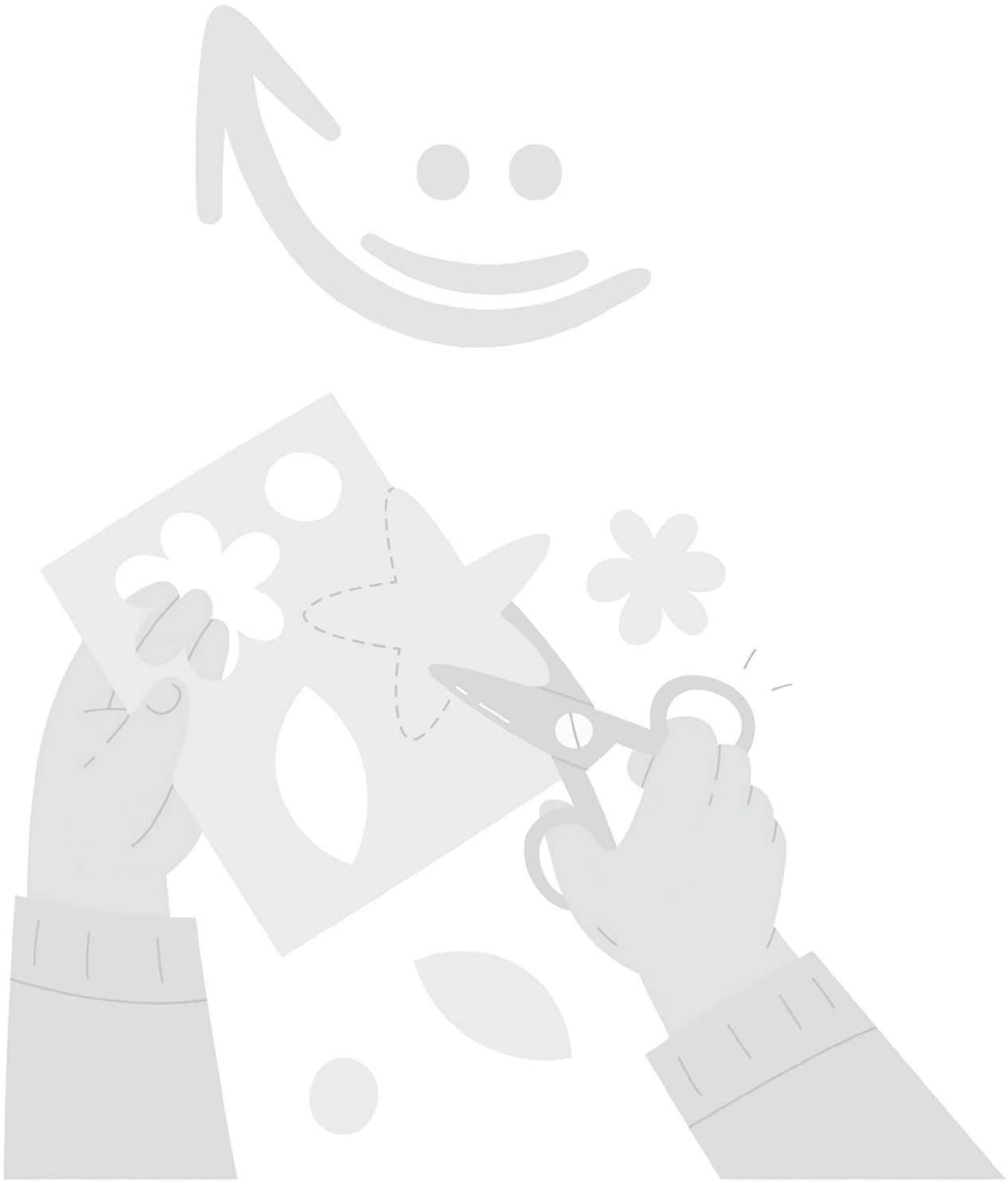
Kesik çizgileri takip ederek verilen olay kartlarını keselim. Oluş sırasına göre kartları sıralayalım.







Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

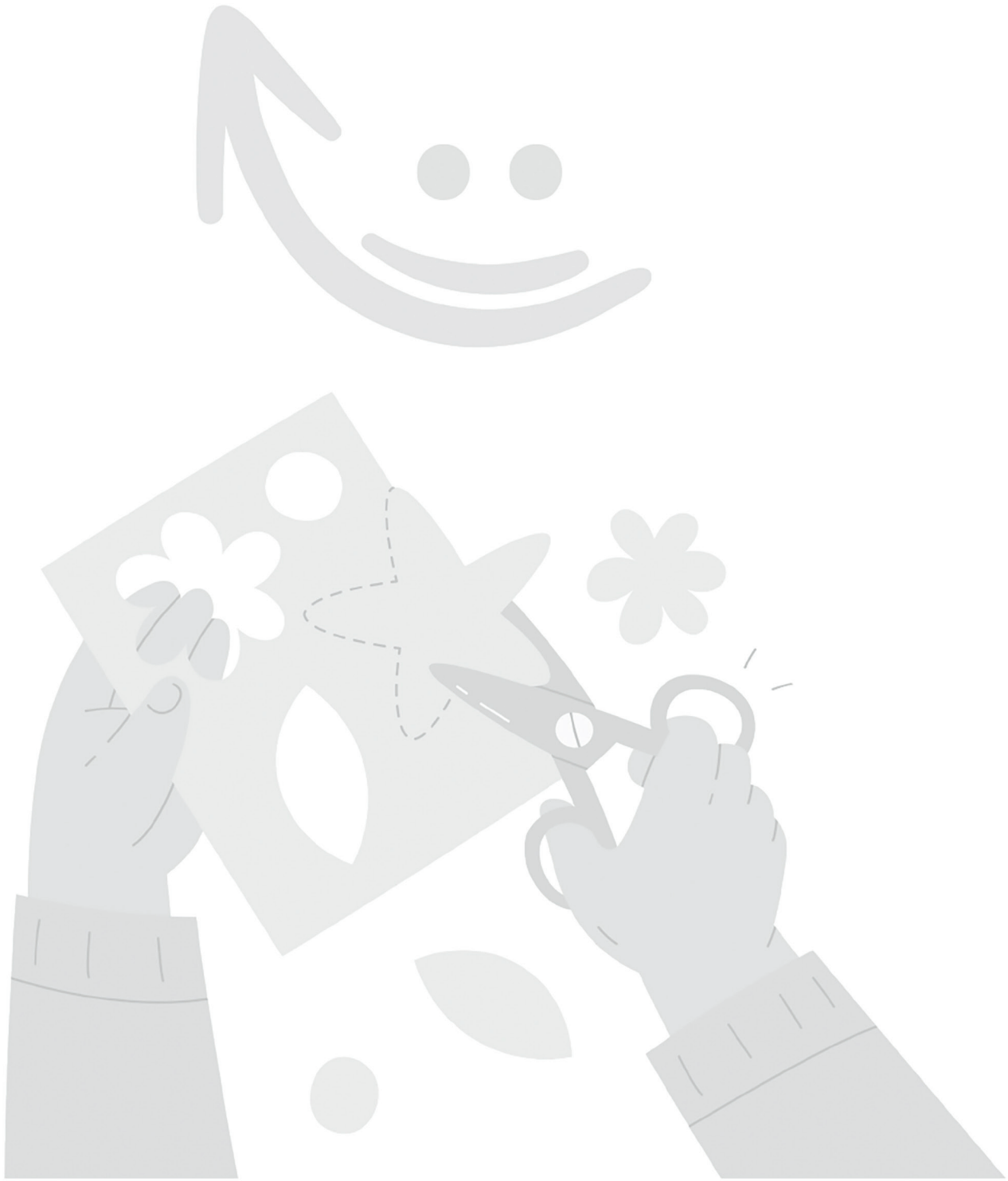
Kesik çizgileri takip ederek verilen olay kartlarını keselim. Oluş sırasına göre kartları sıralayalım.







Arka sayfada makasla
kesme etkinliği var.





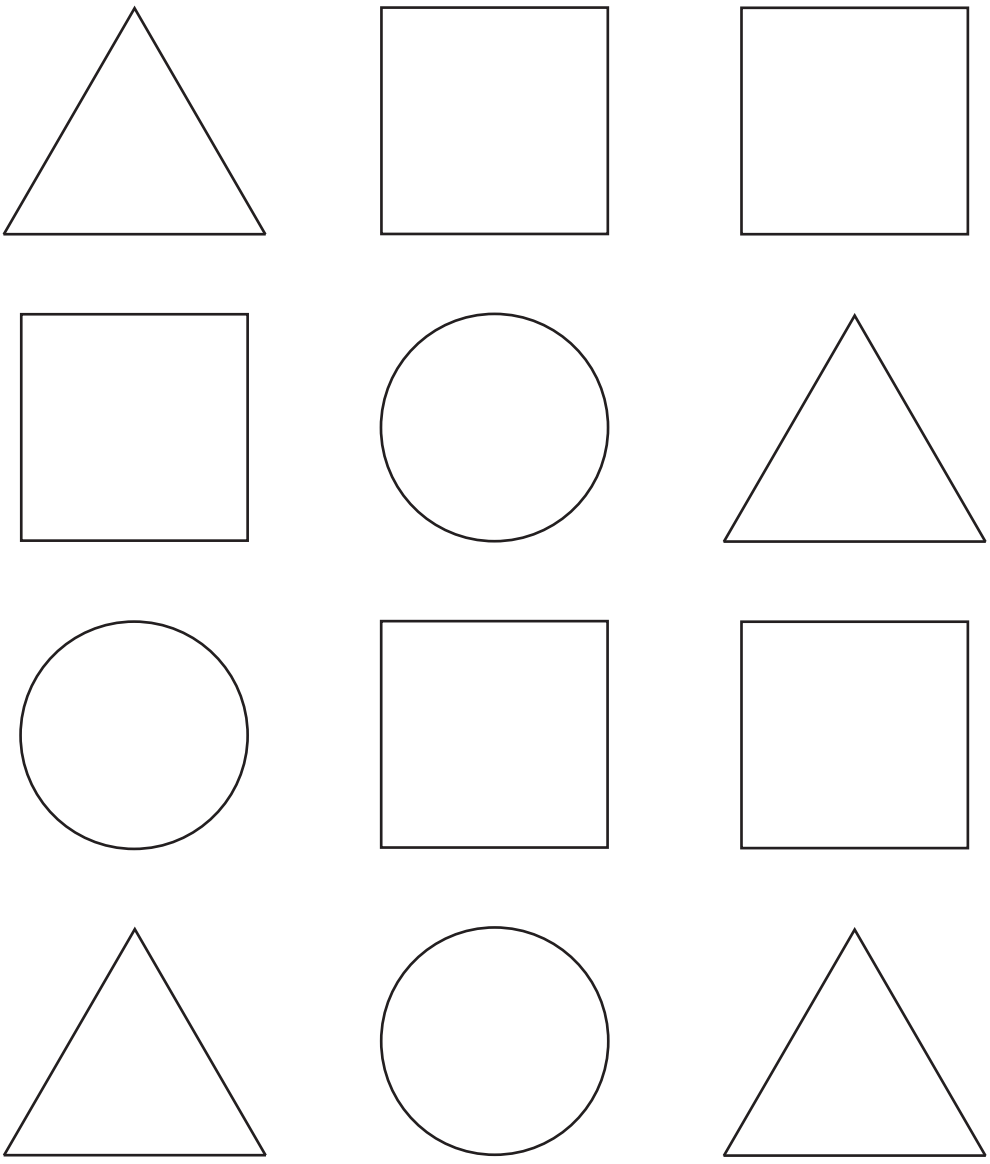
DEĞERLENDİRELİM

Verilen şekilleri kum saati dolana kadar örnekteki renklere göre boyayalım.







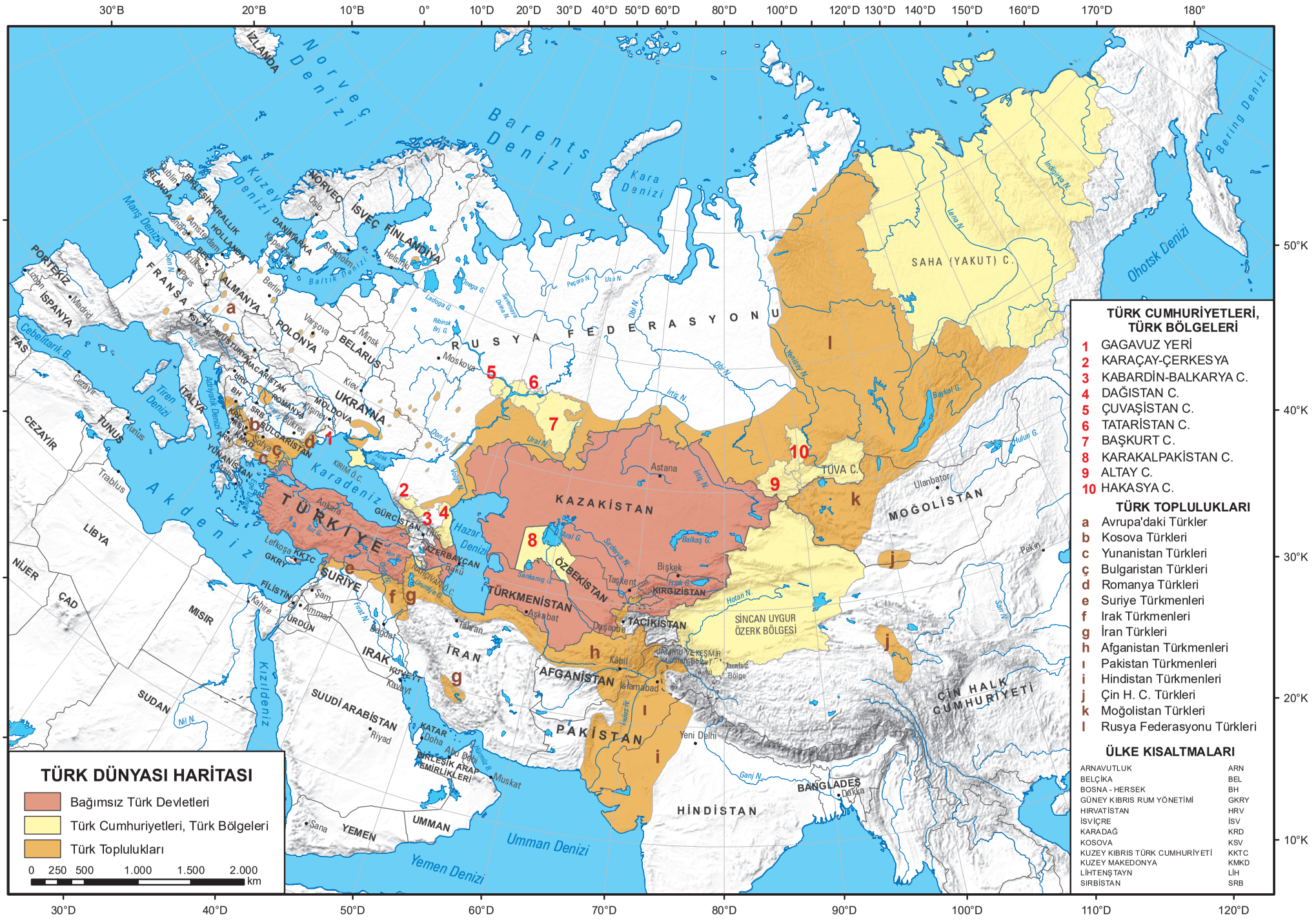


Dikkatini Sürdürme Kontrol Listesi

CEVAP ANAHTARI

GÖRSEL VE GENEL AĞ KAYNAKÇASI


25°D
30°D
35°D
40°D
45°D
50°D
40°K
35°K
ROMANYA
Bükreş
Tuna N.
UKRAYNA
RUSYA FEDERASYONU
HAZAR DENİZİ
Sofya
BULGARİSTAN
KARADENİZ
GÜRCİSTAN
Tiflis
Kura N.
AZERBAYCAN
ERMENİSTAN
Erivan
Edirne
Kırklareli
Sinop
Bartın
Zonguldak
Kastamonu
ACARA Ö.C.
Artvin
Ardahan
Kars
Tekirdağ
İstanbul
Samsun
Ordu
Giresun
Trabzon
Rize
YUNANİSTAN
Meriç N.
MARMARA DENİZİ
Kocaeli
Düzce
Karabük
Yalova
Sakarya
Bolu
Çankırı
Amasya
Çorum
Tokat
Gümüşhane
Bayburt
Gökçeada
Çanakkale
Bozcaada
Bursa
Bilecik
Sakarya N.
Ankara
Kızılırmak N.
Yeşilırmak N.
Coruh N.
Aras N.
Iğdır
Ağrı
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
Balıkesir
Eskişehir
Kırıkkale
Yozgat
Sivas
Erzincan
Erzurum
Bakırçay N.
Kütahya
Kırşehir
Fırat N.
Tunceli
Bingöl
Muş
Manisa
Gediz N.
Afyonkarahisar
Tuz Gölü
Elâzığ
Van Gölü
Van
Atina
İzmir
Uşak
Kayseri
Nevşehir
Malatya
Bitlis
Urumiye Gölü
Küçük Menderes N.
Aksaray
Diyarbakır
Siirt
Aydın
Büyük Menderes N.
Konya
Adıyaman
Batman
Hakkâri
Denizli
Isparta
Niğde
Kahramanmaraş
Şırnak
Burdur
Ceyhan N.
Dicle N.
Mardin
İRAN
Muğla
Karaman
Osmaniye
Gaziantep
Şanlıurfa
Antalya
Adana
Mersin
Seyhan N.
Kilis
Göksu N.
Hatay
Asi N.
Fırat N.
Dicle N.
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
Erenköy
Lefkoşa
SURİYE
IRAK
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
LÜBNAN
Beyrut
Bağdat
Şam
AKDENİZ
LİBYA
Tel Aviv
FİLİSTİN
Batı Şeria
FİLİSTİN
Gazze Şeridi
Doğu Kudüs
İSRAİL
Süveyş K.
Adi N.
MISIR
TÜRKİYE'NİN MÜLKİ İDARE BÖLÜMLERİ İLE KARA VE DENİZ KOMŞULARI HARİTASI
BAŞKENT
Ankara
İL MERKEZİ
Elâzığ
GÖL
ÜLKE SINIRI
ÖZERK BÖLGE SINIRI
AKARSU
0 50 100 200 300 400
km
Harita Genel Müdürlüğü tarafından üretilmiştir.


TÜRK DÜNYASI HARİTASI
Bağımsız Türk Devletleri
Türk Cumhuriyetleri, Türk Bölgeleri
Türk Toplulukları
0 250 500 1.000 1.500 2.000 km
TÜRK CUMHURİYETLERİ, TÜRK BÖLGELERİ
1 GAGAVUZ YERİ
2 KARAÇAY-ÇERKESYA
3 KABARDİN-BALKARYA C.
4 DAĞISTAN C.
5 ÇUVAŞİSTAN C.
6 TATARİSTAN C.
7 BAŞKURT C.
8 KARAKALPAKİSTAN C.
9 ALTAY C.
10 HAKASYA C.
TÜRK TOPLULUKLARI
a Avrupa'daki Türkler
b Kosova Türkleri
c Yunanistan Türkleri
ç Bulgaristan Türkleri
d Romanya Türkleri
e Suriye Türkmenleri
f Irak Türkmenleri
g İran Türkleri
h Afganistan Türkmenleri
ı Pakistan Türkmenleri
i Hindistan Türkmenleri
j Çin H. C. Türkleri
k Moğolistan Türkleri
l Rusya Federasyonu Türkleri
ÜLKE KISALTMALARI
ARNAVUTLUK ARN
BELÇİKA BEL
BOSNA - HERSEK BH
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ GKRY
HIRVATİSTAN HRV
İSVİÇRE İSV
KARADAĞ KRD
KOSOVA KSV
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ KKTC
KUZEY MAKEDONYA KMKD
LİHTENŞTAYN LİH
SIRBİSTAN SRB
RUSYA FEDERASYONU
KAZAKİSTAN
TÜRKİYE
TÜRKMENİSTAN
ÖZBEKİSTAN
KIRGIZISTAN
TACİKİSTAN
AFGANİSTAN
PAKİSTAN
İRAN
IRAK
SURİYE
MOĞOLİSTAN
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
HİNDİSTAN
SAHA (YAKUTİ) C.
TUVA C.
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
Norveç Denizi
Barents Denizi
Kara Denizi
Ohotsk Denizi
Bering Denizi
Akdeniz
Karadeniz
Hazar Denizi
Umman Denizi
Yemen Denizi
Kızıldeniz